А.И. ВИНОКУРОВ

ПСИХОЛОГИЯ

АДМИНИСТРАЦИЯ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО КУЛЬТУРЕ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВ»

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной и воспитательной работе _____ Е.В.Горбылева
«_____» _____ 20____г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 052a556b0039ad5f8c4f749b3ade26ca30
Владелец: Подгузова Елена Евгеньевна
Действителен: с 05.08.2022 по 29.10.2023

Обсуждена на заседании кафедры:
Зав. кафедрой _____ / Ю.В. Иванова
Протокол № 5
От «25» июня 2020г.

А.И. ВИНОКУРОВ

ПСИХОЛОГИЯ

учебная (рабочая) программа дисциплины для обучающихся по направлению подготовки 51.03.02. «Народная художественная культура», **профилю –** Руководство этнокультурным центром;
форме обучения: заочной

Год начала подготовки - 2020

Смоленск
2022

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Психология»: формирование целостного представления о психике человека, знакомство с психологическими теориями и историей становления психологии, изучение теоретического фундамента психологической науки и психологических механизмов управления образовательным процессом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Является дисциплиной базовой части.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);

способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

способностью реализовывать актуальные задачи воспитания различных групп населения, развития духовно-нравственной культуры общества и национально-культурных отношений на материале и средствами народной художественной культуры (ПК-4).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- способы профессионального самопознания и саморазвития

Уметь:

- использовать в образовательном процессе разнообразные ресурсы, в том числе потенциал других учебных предметов;
- участвовать в общественно-профессиональных дискуссиях.

Владеть:

- способами ориентирования в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.)
- различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды образовательного учреждения, региона, области, страны.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ (РАБОЧЕЙ) ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 144 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в часах по очной форме обучения				Форма текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Семинары	Практические	Самостоятельная работа студента	
1	Раздел 1. Введение в психологию	2		2			23	
2	Раздел 2. Личность в деятельности и общении	2		1			30	
3	Раздел 3. Познавательные процессы	2				1	30	
4	Раздел 4. Внимание	3		1			7	
5	Раздел 5. Эмоционально-волевая сфера человека	3			2		16	
6	Раздел 6. Психология группы	3				1	16	
7	Раздел 7. Психология группы	3					14	
		4						Реферат Экзамен
Всего: 144				**4**	2	2	136	

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Интерактивные технологии обучения, предполагают организацию обучения как продуктивной творческой деятельности в режиме взаимодействия обучающихся друг с другом и с преподавателем.

Согласно учебному плану количество часов по дисциплине – 8, из них проводимых в интерактивной форме – 1 час.

Интерактивные образовательные технологии, используемые на аудиторных занятиях.

Тема	Виды учебной работы	Используемые интерактивные технологии	Количество часов
Тема 1. Предмет, задачи и методы психологии	Лекция	Лекция-беседа	1
			Итого часов: 1

5.1. Содержание разделов (тем) дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в (часах)					Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации.
				всего	лекции	семинары	практические	самостоятельная работа	
Раздел 1. Введение в психологию.									
1	Предмет, задачи и методы психологии	2		10	1			9	
2	Этапы развития психологии	2		8	1			7	
3	Происхождение и развитие психики в филогенезе	2		7				7	
Раздел 2. Личность в деятельности и общении									
4	Понятие личности и её структура	2		10	1			9	
5	Теории личности	2		7				7	
6	Деятельность	2		7				7	
7	Общение	2		7				7	
Раздел 3. Познавательные процессы									
8	Ощущение и восприятие	2		7				7	
9	Память	2		7				7	
10	Мышление и речь	2		7				7	
11	Воображение	2		10			1	9	
Раздел 4. Внимание									
12	Внимание и его роль в деятельности	3		8	1			7	
Раздел 5. Эмоционально-волевая сфера человека									
13	Эмоции и чувства	3		11		2		9	
14	Волевая сфера личности	3		7				7	
Раздел 6. Индивидуально-типологические особенности личности									
15	Темперамент и характер	3		10			1	9	
16	Способности			7				7	
Раздел 7. Психология группы									
17	Группа как социально-психологический феномен	3		7				7	
18	Психология межличностных отношений	3		7				7	Реферат Экзамен
				144	**4**	**2**	**2**	**136**	

Раздел 1. Введение в психологию.

Тема 1. Предмет, задачи и методы психологии.

1. Общее понятие о психологии и ее предмете.
2. Задачи, принципы и структура современной психологии.
3. Методы в психологии

Общее понятие психологии как науки. Связь житейской и научной психологии. Отличие житейских психологических знаний от научных. Место психологии в системе наук. Психология как система развивающихся наук. Взаимосвязь общей психологии с другими науками. Основные теоретические и практические задачи. Основные методологические принципы научной психологии: детерминизма, развития, единства сознания и деятельности, личности как активного субъекта жизни и деятельности. Системный подход в психологии.

Основные отрасли психологии. Проблема человека в психологии Предмет изучения психологии. Задачи психологии на современном этапе. Принципы психологии: детерминизма, единства сознания и деятельности, развития. Основные разделы современной психологии.

Проблема метода исследования в психологии. Классификация и сравнительная характеристика основных методов исследования. Достоинства и недостатки каждого метода, оптимальные условия его применения на практике. Интроспекция как особый метод изучения психических явлений. Наблюдение, его виды и требования к его организации при проведении исследования. Экспериментальный метод в психологии. Лабораторный, естественный и другие виды эксперимента. Тесты и основные проблемы, связанные с их применением. Типы и виды опроса. Моделирование в психологии. Методы организации исследования. Этапы психологического исследования.

Тема 2. Этапы развития психологии.

1. Зарождение психологии как науки.
2. Основные этапы развития психологии.
3. Психологические теории и направления.
4. Основные психологические школы.
5. Постановка и пути решения фундаментальных и практических психологических проблем на разных этапах развития психологии.

Основные этапы развития представлений о предмете психологии: понятие предмета и объекта науки. Философский этап в развитии психологии. Душа как предмет психологического исследования. Основные учения древних философов. Идеалистическое или материалистическое понимание души (Демокрит, Сократ, Платон, Аристотель и др.).

Психология как наука о сознании (Р.Декарт, Б. Спиноза, У. Джемс, В.Вундт). В. Вундт как основатель научной школы психологии (теория элементов сознания). Метод интроспекции. Введение экспериментального метода в практику психологических исследований.

Поведение как предмет психологического изучения в бихевиоризме (Дж. Уотсон). Роль естественнонаучного знания в развитии психологии. Объективный характер поведения. Эволюция бихевиоризма: бихевиоризм и необихевиоризм. Принцип оперантного обусловливания Б. Скиннера. Теория социального научения А. Бандуры.

Бессознательное как предмет изучения в психоанализе (З. Фрейд). Бессознательное, внутренние конфликты личности, роль детства в психическом развитии человека как основные положения теоретиков психоаналитического направления. Психоаналитическая теория З. Фрейда. Основные школы психоанализа. Аналитическая психология К.-Г. Юнга. Индивидуальная психология А. Адлера. Теория культурно-философской психопатологии К. Хорни, Гуманистический психоанализ Э. Фромма. Эпигенетическая концепция Э. Эриксона.

Самоактуализирующаяся личность как предмет психологического изучения в гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт). Основные положения гуманистической психологии.

Познавательные процессы как предмет психологического изучения в когнитивной психологии (У. Найссер, Ж. Пиаже, Дж. Келли).

Целостность психики как предмет психологического изучения в гештальтпсихологии (М. Вертгеймер, К. Коффка, В. Келер, К. Левин).

Современное состояние ведущих направлений психологической науки и их связь с практикой.

Тема 3. Происхождение и развитие психики в филогенезе.

1. Проблема и природа психического.
2. Развитие психики в животном мире.
3. Биологические и социальные предпосылки возникновения сознания человека.
4. Структурные компоненты сознания.

Психика человека как предмет системного исследования. Психика как одна из форм отражения объективной реальности. Особенности психического отражения. Возникновение нервной системы и ее роль в дальнейшем развитии психики. Материалистический и идеалистический подходы к решению вопроса об основном механизме развития психики. А. Н. Леонтьев об объективном критерии психики.

Становление низших форм поведения и психики. Стадии и уровни развития психики и поведения животных (по А. Н. Леонтьеву, К. Э. Фабри): сенсорная, перцептивная, интеллектуальная. Их характеристика. Практическая деятельность и двигательная активность как факторы, определяющие уровни развития психики и поведения животных. Интеллектуальное поведение высших животных. Возможности и ограничения интеллектуального поведения. Сравнение психики человека и животных. Развитие высших психических функций у человека. Деятельность и об-

щение как источники познавательного и личностного развития человека. Основные отличительные признаки человеческой деятельности. Развитие психики человека в фило- и онтогенезе. Биологические и социальные предпосылки возникновения сознания человека. Структурные компоненты сознания.

Раздел 2. Личность в деятельности и общении.

Тема 4. Понятие личности и её структура.

1. Личность и ее психологические характеристики.
2. Структура личности.
3. Критерии сформировавшейся личности.
4. Механизмы формирования личности.
5. Источники активности личности.

Феномен человека как единства природной, социальной и духовной реальности. Понятие личности. Сложность и многогранность данного феномена. Содержание и соотношение понятий «субъект», «индивид», «личность, «индивидуальность». Психологический смысл формулы А.Н. Леонтьева «индивидом рождаются, личностью становятся». Личность как «сверхчувственное», системное качество индивида (А. Н. Леонтьев). Понимание общественно-исторической природы становления человека как личности. Личность, ее структура и психологические характеристики. Критерии сформировавшейся личности. Механизмы формирования личности. Источники активности личности. Потребности и их виды.

Тема 5. Теории личности.

1. Классификация современных теорий личности, её основания.
2. Психодинамические теории личности.
3. Социодинамические теории личности.
4. Интеракционистические теории личности.

Основные общепсихологические концепции личности. Психодинамическое направление. Психоанализ З.Фрейда. Аналитическая концепция К.Юнга. Индивидуальная психология А.Адлера. Неофрейдизм. Эпигенетическая концепция Э.Эриксона. Гуманистический психоанализ Э.Фромма. Гуманистическое направление А.Маслоу и К.Роджерса. Структурализм (теория поля К.Левина). Основные теории личности в отечественной психологии. Культурно-историческая концепция Л.С.Выготского. Деятельностный подход к личности А.Н.Леонтьева. Философско-психологическая концепция С.Л.Рубинштейна. Концепция личности Б.Г.Ананьева и В.Н.Мясищева.

Тема 6. Деятельность.

1. Общее понятие о деятельности.
2. Психологическая структура деятельности.
3. Основные виды деятельности.

Категория деятельности в науке, ее содержание и значение. Деятельностный подход в психологии (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, др.). Общепсихологические представления о деятельности. Единство деятельности, сознания и личности. Активность и деятельность. Предметный характер деятельности. Внутренняя и внешняя деятельность. Экстериоризация и интериоризация. Общее строение деятельности. Деятельность – действие – операция – поступок; деятельность – мотив – цель – условия. Действия и движения. Умения, навыки и привычки. Ведущая деятельность. Современные теоретические подходы к проблеме психологического анализа деятельности.

Основные виды деятельности. Учение как деятельность (С.Л. Рубинштейн, Д.Б. , В.В. Давыдов, др.) Игра как особый вид деятельности (С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин). Труд – исторически первичный вид человеческой деятельности и психологические аспекты его изучения (Е.А. Климов, др.). Человек как субъект труда. Психологическое и воспитательное значение труда. Содержание и структура трудовой профессиональной деятельности.

Тема 7. Общение.

1. Общее понятие об общении в психологии: определение, виды общении, функции общения, типы общения, зоны общения.

2. Стороны общения: коммуникативная, перцептивная, интерактивная.

Общее понятие об общении в психологии. Роль общения в жизни и деятельности человека. Виды общения: императивное, манипулятивное, диалогическое. Функции общения. Типы общения. Зоны «личной пространственной территории человека»: интимная зона, личная зона, зона социального общения, общедоступная зона. Стороны общения: коммуникативная, перцептивная, интерактивная. Виды коммуникативных барьеров: фонетических, семантических, стилистических, логических. Виды коммуникации: вербальное общение, невербальное общение. Механизмы социальной перцепции: идентификация, эмпатия, аттракция, рефлексия, каузальная атрибуция. Социально-перцептивные стереотипы: антропологические, этнонациональные, социально-статусные, социально-ролевые, экспрессивно-эстетические, вербально-поведенческие. Ведущие стратегии поведения во взаимодействии: сотрудничество, противодействие, компромисс, уступчивость, избегание. Теория трансактного анализа Э. Берна. Виды межличностных трансакций. Межличностный конфликт.

Раздел 3. Познавательные процессы.

Тема 8. Ощущение и восприятие.

1. Общее понятие об ощущениях и восприятии.
2. Классификация ощущений и восприятий.
3. Свойства ощущений и восприятия.
4. Закономерности ощущений.
5. Сложные формы восприятий.

Роль ощущений в жизни и деятельности человека. Связь с эмоциями. Сенсорная изоляция и ее влияние на человека. Понятия о рецепторах, анализаторах, модальности ощущений, межанализаторных связях и межмодальных ощущениях. Физиологические основы ощущений. Связь различных ощущений с объективными свойствами среды. Классификация ощущений. Виды ощущений: экстероцептивные, интероцептивные и проприоцептивные.

Основные свойства ощущений: качество, интенсивность, длительность, пространственная локализация. Закономерности ощущений. Понятие чувствительности. Абсолютная чувствительность. Нижний и верхний пороги абсолютной чувствительности. Разностный порог чувствительности (чувствительность к различению). Изменчивость абсолютного и относительного порогов ощущений. Адаптация как изменение чувствительности под влиянием действия раздражителя. Негативная и позитивная адаптация. Взаимодействие ощущений. Синестезия. Сенсибилизация как повышение чувствительности. Два типа сенсибилизации: компенсаторная и профессиональная. Контраст ощущений. Индивидуальные особенности ощущений (чувствительность, выраженность ведущей афферентации).

Общее представление о восприятии. Проблема соотношения ощущений и восприятия, их различия. Предметность образа, раскрывающаяся в его свойствах. Основные свойства перцептивных образов: предметность, целостность, константность, осмысленность, избирательность, апперцепция, соотношение фигуры и фона. Факторы, определяющие интеграцию ощущений в целостные зрительные образы: близость воспринимаемых элементов друг к другу, их сходство, естественное продолжение и замкнутость.

Восприятие и деятельность. Проблема распознавания образов, основные подходы: принцип перцептивной организации; сравнение с эталоном; распознавание по прототипу; подетальный анализ. Факторы, определяющие адекватность восприятия: двигательная активность (микро и макро движения), необходимое количество информации, обратная связь. Виды восприятия. Восприятие пространства, времени и движения. Механизмы восприятия формы предметов и их величины. Восприятие глубины и удаленности, направления и скорости движения. Иллюзии восприятия пространственных свойств предмета. Восприятие времени. Факторы, определяющие его восприятие. Восприятие человека человеком. Наблюдение как целенаправленное восприятие, его развитие в процессе обучения. Индивидуальные различия в восприятии.

Тема 9. Память.

1. Физиологические основы памяти (психологические теории памяти).
2. Классификация видов памяти.
3. Процессы памяти.
4. Методы тренировки, совершенствования памяти. Мнемонические приёмы запоминания**.**

Общее представление о памяти. Связь памяти с другими психическими процессами. Память и научение. Основные факты и закономерности психологии памяти. Классификация видов памяти. По содержанию отражаемого материала: двигательная, образная, эмоциональная, словесно-логическая. По длительности сохранения информации: долговременная, кратковременная и оперативная. Процессы памяти: запоминание, сохранение и воспроизведение. Виды запоминания: запечатление, непроизвольное запоминание, произвольное запоминание. Возрастные особенности памяти. Развитие непосредственного и опосредованного запоминания у детей (А. Н. Леонтьев).

Исследование непроизвольного запоминания (П. И. Зинченко) Непроизвольная и произвольная память. Экспериментальные методы исследования непроизвольного запоминания. Сохранение и забывание. Кривая забывания Г. Эббингауза. Виды воспроизведения: узнавание, припоминание, воспроизведение.

Индивидуальные различия памяти. Развитие и тренировка памяти. Случаи феноменальной памяти (А. Р. Лурия). Мнемотехнические приемы запоминания.

Тема 10. Мышление и речь.

1. Понятие о мышлении.
2. Связь мышления с речью.
3. Виды мышления.
4. Мыслительные операции.
5. Логические формы мышления.
6. Индивидуальные особенности мыслительной деятельности человека

Роль и место мышления в человеческом познании. Мышление как обобщение и опосредованное отражение действительности в ее существенных свойствах и отношениях. Физиологические основы мышления. Связь мышления с речью.Функции речи. Виды речи. Внешняя и внутренняя речь. Формы внешней речи: устная и письменная, монологическая и диалогическая. Психологические основы овладения устной и письменной речью.

Классификация мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление. Творческое мышление, его особенности и условия продуктивности. Факторы, способствующие и препятствующие

творческому мышлению. Устойчивость и изменчивость показателей интеллектуального развития. Индивидуальные особенности мышления.

Мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстрагирование, конкретизация. Логические формы мышления: понятие, представление, суждение, умозаключение. Индивидуальные особенности мыслительной деятельности человека.

Тема 11. Воображение.

1. Общее понятие о воображении.
2. Физиологические основы воображения.
3. Виды воображения.
4. Приемы воображения.
5. Связь воображения с действительностью.

Понятие о воображении. Отличие образов-представлений от образов-восприятий. Типы образов воображения. Место воображения в системе познавательных процессов человека. Функции воображения. Роль воображения в практической деятельности. Значение воображения для эффективного выполнения определенных видов деятельности. Виды воображения. Пассивное воображение (преднамеренное и непреднамеренное) как замена реальной деятельности, как воображение, не связанное с волей. Активное воображение: воссоздающее (на основе условного изображения, описания) и творческое (создание новых образов). Приемы воображения: комбинирование, агглютинация, гиперболизация, типизация, акцентирование. Воображение и творческое мышление. Творческое воображение как отражение личности человека, ее психологического состояния. Творческая личность. Методы стимуляции творческого воображения, их связь с механизмами воображения. Управление процессом решения творческих задач. Методы организации творческого процесса: свободное ассоциирование; «мозговой штурм» (А. Осборн), синектика (Дж. Гордон); коллективная мыследеятельность (Г. П. Щедровицкий). Связь воображения с действительностью.

Раздел 4. Внимание.

Тема 12. Внимание и его роль в деятельности.

1. Общее понятие внимания
2. Виды внимания
3. Свойства внимания
4. Условия воспитания внимания у школьников

Общее представление о внимании. Функции внимания. Физиологические основы внимания. Проявление внимания и избирательность восприятия. Внимание и сознание. Связь внимания с аффективными состояниями и волей человека. Виды и свойства внимания. Непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание, их роль в жизни и деятельности человека. Факторы, определяющие возникновение непроизвольного внимания (новизна, сила, структурированность, личностная значимость раздражителя). Особенности, условия возникновения и поддержания произвольного внимания. Развитие внимания как высшей психической функции (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, П. Я. Гальперин). Послепроизвольное внимание. Условия его возникновения. Значимость послепроизвольного внимания для обучения. Устойчивость, концентрация, переключение, распределение и объем как основные свойства внимания Учет и оценка различных свойств внимания применительно к различным видам человеческой деятельности. Методы активизации внимания. Внимательность как свойство личности.

Раздел 5. Эмоционально-волевая сфера человека.

Тема 13. Эмоции и чувства.

1. Общее понятие о чувствах и эмоциях.
2. Функции эмоций и чувств
3. Классификация эмоций и чувств.
4. Формы переживания эмоций

Понятие об эмоциях и чувствах. Отличие чувств от эмоций. Коренное отличие чувств человека и животного. Значение эмоций в жизни человека. Особенности эмоциональной сферы человеческой психики. Функции эмоций: регулятивная, сигнальная, мотивационная, оценочная, побудительная, коммуникативная, защитная. Психологические теории эмоций. Классификации и виды эмоций. Формы переживания эмоций: аффект, собственно эмоции, настроение, страсть, стресс, чувства. Место эмоций в мотивационно-потребностной сфере человека, эмоция как отражение отношения результата деятельности к ее мотиву (А. Н. Леонтьев). Теория дифференциальных эмоций К. Изарда.

Качества чувств: амбивалентность, неопределенность, знаковый характер.

Высшие чувства: моральные, эстетические, интеллектуальные, праксические. Их общественно-историческое происхождение. Параметры оценки эмоциональных процессов и состояний: интенсивность, продолжительность, глубина, осознанность, происхождение, условия возникновения и исчезновения, действие на организм, динамика развития, направленность, способ выражения и нейрофизиологическая основа.

Индивидуальные особенности эмоциональных проявлений у человека. Эмоции и человеческие взаимоотношения. Влияние эмоций на организм и самочувствие человека.

Тема 14. Волевая сфера личности.

1. Общее понятие о воле.
2. Структура волевого акта.
3. Волевые качества человека.
4. Условия воспитания воли.

Понятие воли в психологии. Значение воли в жизни человека, в организации и регуляции его деятельности и общения. Особенности волевой регуляции психической активности. Современные исследования волевой регуляции деятельности (В. И. Селиванов, В. А. Иванников). Воля как активное сознательное регулирование человеком своего поведения. Воля и мотивация. Связь волевой регуляции поведения с мотивами, потребностями и целями человека. Усиление мотивации как главная функция волевой регуляции поведения. Понимание волевой регуляции поведения как его переосмысливания. Воля и рефлексия. Уровни рефлексии: осознание и активное изменение функционирования психики. Структура волевого акта: возникновение и осознание мотива, борьба мотивов и выбор цели, принятие решения, исполнение решения, проверка правильности решения. Внешние и внутренние преграды в волевых действиях, волевое усилие. Уровни волевой активности. Воля как высший уровень регуляции. Необходимость преодоления трудностей в осуществлении намерения как условие волевой регуляции. Воля и формирование высших психических функций у человека. Волевые процессы и свойства личности. Воля и эмоции человека.

Развитие воли в онтогенезе. Основные направления в развитии воли. Игры детей и их значение в развитии воли. Становление волевых качеств личности. Самовоспитание.

Раздел 6. Индивидуально-типологические особенности личности.

Тема 15. Темперамент и характер.

1. Общее понятие о темпераменте и характере, и их отличие.
2. История представлений о темпераменте.
3. Психологические свойства типов темперамента.
4. Акцентуация характера.

Темперамент как динамическая характеристика психики человека. Типы темперамента. Исторические учения о темпераменте (Гиппократ). Темперамент и основные свойства нервной системы человека. Виды темперамента: холерический, сангвинический, флегматический и меланхолический. Положительные и отрицательные стороны каждого типа темперамента. Отсутствие чистых типов темпераментов. Достоинства и недостатки каждого типа темперамента. Психологическая характеристика темперамента, проявление его основных свойств: активность, темп, продуктивность, возбудимость, торможение, переключаемость, экстраверсия, интроверсия – применительно к познавательным процессам, предметной деятельности и общению. Темперамент и личность. Связь темперамента с основными свойствами личности. Темперамент, впечатлительность, эмоциональность, импульсивность и тревожность человека.

Темперамент и характер. Характер как совокупность устойчивых свойств индивида, в которых выражаются типичные способы его поведения и эмоционального реагирования. Побудительная сила характера. Инструментальность черт характера человека. Структура характера. Типологии характера. Общие основания для построения типологии характеров. Типология характеров в зависимости от строения тела человека Э. Кречмера. Проблема нормы и патологии характера. Понятие «акцентуации характера». Акцентуированные характеры подростков по А. Е. Личко. Акцентуации типов людей по характерной манере общения К. Леонгарда. Типология социальных характеров по Э. Фромму.

Формирование характера. Сензитивный период для развития и укрепления характера. Возрастные особенности становления черт характера у человека. Психолого-педагогические условия формирования характера: реальные социально-типические отношения, их осознание, индивидуализация. Воспитание и самовоспитание характера. Проблема перевоспитания характера.

Место характера в общей структуре личности. Черты характера и другие личностные свойства человека. Относительная независимость характерологических особенностей человека от других его личностных свойств. Экстраверсия и интроверсия как черты характера.

Характер и мотивация поведения. Характер, темперамент и установка, их взаимное опосредование. Смысловые, целевые и операциональные предпосылки характера.

Тема 16. Способности.

1. Общее понятие способностей.
2. Задатки способностей.
3. Виды способностей.
4. Степени развития способностей.

Общее представление о способностях. Способности как индивидуально-психологические особенности человека, выражающие его готовность к овладению определенными видами деятельности и к их успешному осуществлению (Б. М. Теплов). Природа человеческих способностей, их происхождение и детерминация. Врожденное и приобретенное в способностях. Способности и задатки. Задатки как природные предпосылки к развитию способностей. Типы высшей нервной деятельности по И.П.Павлову: художественный, мыслительный, средний. Структура и виды способностей. Общие и специальные способности. Взаимосвязь и взаимокомпенсация разных способностей. Спо-

собности и успешность деятельности. Степень развития способностей: одаренность, талант, гениальность. Факторы, благоприятствующие ускоренному развитию способностей. Свойства нервной системы человека и развитие способностей. Межполовые индивидуальные различия в способностях.

Формирование способностей. Условия и предпосылки формирования человеческих способностей. Начальный этап развития способностей. Условия раннего проявления способностей у детей. Зона ближайшего развития (Л. С. Выготский). Сензитивные периоды развития и их значение для развития и формирования способностей ребенка. Факторы, благоприятствующие ускоренному развитию способностей. Психологические требования к деятельности, формирующей способности человека.

Раздел 7. Психология группы.

Тема 17. Группа как социально-психологический феномен.

1. Проблема группы в социальной психологии.
2. Психологические особенности больших групп.
3. Понятие малой группы, классификация и структура.
4. Формирование и развитие малой группы.
5. Основные направления исследования групп.

Проблема группы в социальной психологии. Общее понятие о группе, классификация групп. Психологические особенности больших групп: толпа, масса, публика. Понятие малой группы, классификация и структура. Коммуникативная структура малой группы. Социометрическая структура малой труппы. Ролевая структура малой группы. Структура социальной власти и влияния в малой группе. Формирование и развитие малой группы. Этапы развития малой группы. Психологические механизмы развития малой группы. Групповая сплоченность. Феномен группового давления, явление конформизма. Процесс принятия групповых решений. Проблема организации руководства и лидерства в группе.

Тема 18. Психология межличностных отношений.

Чувства как аналитическая единица определения межличностных отношений. Социальные функции чувств. Типология чувств. Филогенетическое и онтогенетическое развитие чувств. Переживание как фактор социальной адаптации. Социометрическая структура группы. Педагогические возможности изменения социометрического статуса ученика. Сущность интеракции. Психологическая совместимость. Акт и трансакция как функциональные единицы взаимодействия. Стратегии взаимодействия. Ассертивное поведение. Конфликт. Педагогический конфликт. Понятие коммуникации. Психологическая обратная связь. Коммуникативные барьеры. Феномены межличностного влияния. Субъективные каналы восприятия и передачи информации. Специфика межличностного информационного обмена.

5.2. Практические занятия.

Практическое занятие № 1. Тема 7. Общение.
Практическое занятие № 2. Тема 11. Воображение.
Практическое занятие № 3. Тема 8. Ощущение и восприятие.
Практическое занятие № 4. Тема 9. память.
Практическое занятие № 5. Тема 12. Внимание и его роль в деятельности.
Практическое занятие № 6. Тема 13. Эмоции и чувства.
Практическое занятие № 7. Тема 15. Темперамент и характер.

5.3. Семинарские занятия.

Семинарское занятие № 1. Тема 1. Предмет, задачи и методы психологии.
Семинарское занятие № 2. Тема 4. Понятие личности и её структура.
Семинарское занятие № 3. Тема 7. Общение.
Семинарское занятие № 4. Тема 13. Эмоции и чувства.

5.4. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа предусматривает закрепление полученных знаний, работу с дополнительной литературой, со справочниками и словарями, с источниками в Интернете в поисках необходимого материала для подготовки к семинарским и практическим занятиям, написание реферата, подготовку к сдаче экзамена.

График СРС

№ п/п	Название раздела (темы) дисциплины	Виды СРС	Периодичность (сроки) контроля СРС	№ семестра	Время на изучение, выполнение задания

1	Раздел 1. Введение в психологию.	Самостоятельное изучение материала; подготовка к семинарским занятиям. Конспектирование: Б.С.Братусь Психология-наука о психике или учение о душе? //Человек, 2000, №4. Заполнить таблицу 1. Хронологическая таблица развития психологии. Заполнить таблицу 1. Периодизация эволюционного развития жизни животных. Конспектирование: Ильин Е.П. Мотивы человека: теория и методы изучения. – Киев, 2005, стр. 178-187. Заполнить таблицу 2. Теории личности в зарубежной и отечественной психологии. Составить структурно-логическую схему “Основные виды деятельности” (таблица 3).	2 семестр	2	23
2	Раздел 2. Личность в деятельности и общении.	Самостоятельное изучение материала; подготовка к семинарским и практическим занятиям.	2 семестр	2	30
3	Раздел 3. Познавательные процессы.	Самостоятельное изучение материала; подготовка к практическим занятиям. Составьте структурно–логическую схему. “Познавательные процессы” (таблица 4).	3 семестр	3	30
4	Раздел 4. Внимание.	Самостоятельное изучение материала; подготовка к практическим занятиям.	3 семестр	3	7
5	Раздел 5. Эмоционально-волевая сфера человека.	Самостоятельное изучение материала; подготовка к практическим занятиям. Составить структурно - логическую схему этапов волевого действия	3 семестр	3	16
6	Раздел 6. Индивидуально-типологические особенности личности.	Самостоятельное изучение материала; подготовка к практическим занятиям.	3 семестр	3	16
7	Раздел 7. Психология группы.	Самостоятельное изучение материала; написание реферата, подготовка к сдаче экзамена.	3 семестр	3	14
				Итого по дисциплине	**136**

Таблица 1. Хронологическая таблица развития психологии.

этап	представители	предмет	характеристика	Методы

Таблица 2. Периодизация эволюционного развития жизни животных

Этапы развития нервной системы	Представители	Формы отражения	Формы поведения	Формы научения
I.	Сенсорная психика			
II.	Перцептивная психика			
III.	Интеллектуальная психика			

Таблица 3. Теории личности в зарубежной и отечественной психологии.

Тип теории	Представители	Основные понятия	Основные методы

Таблица 4. Основные виды деятельности.

№ п/п	Основные виды деятельности	Мотив	Цель	Действия	Операции	Знания, Умения, Навыки	Результат
1.	Игра						
2.	Учение						
3.	Труд						

Таблица 5. Познавательные процессы

Познавательные психологические процессы	Определение процесса (его сущность)	Основание для классификации	Виды процесса	Основные свойства процесса	Методики изучения процесса
Ощущение Восприятие Память Мышление Воображение					
Внимание					

Требования к представлению и оформлению результатов СРС

Самостоятельная работа должна обладать следующими признаками:

- быть выполненной лично студентом или являться самостоятельно выполненной частью коллективной работы согласно заданию преподавателя;
- представлять собой законченную разработку (законченный этап разработки), в которой раскрываются и анализируются актуальные проблемы по определённой теме и её отдельным аспектам (актуальные проблемы изучаемой дисциплины и соответствующей сферы практической деятельности);
- демонстрировать достаточную компетентность автора в раскрываемых вопросах;
- иметь учебную, научную и/или практическую направленность и значимость (если речь идет об учебно-исследовательской работе);
- содержать определенные элементы новизны (если СРС проведена в рамках научно-исследовательской работы).

Самостоятельная письменная работа оформляется в соответствии с требованиями, принятыми стандартом с учётом дополнительных требований кафедры (преподавателя) и представляется в указанный срок.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1. (Раздел 2. Личность в деятельности и общении).

1.Провести психодиагностическую методику **«Мотивация учения студентов педагогического вуза»** (Пакулина С.А., Кетько С.М.)

Методика позволяет выделить во внешней и внутренней мотивации учения три группы мотивов: поступление в вуз, реально действующие профессиональные мотивы и их доминирование, определение уровней развития мотивации учения. Методика может быть полезна для изучения взаимосвязи мотивации достижения успеха, мотивации учения и адаптации студентов в вузе, ценностных установок студентов в процессе обучения в вузе, психодиагностике в мотивационном тренинге и в целом для построения прогноза социального развития личности. При адаптировании двух утверждений к специальности вуза методику возможно использовать для диагностики мотивации учения в вузах непедагогического профиля.

Инструкция: Внимательно прочитайте приведенные в разделе мотивы поступления в вуз, реально действующие мотивы учения и профессиональные мотивы. Оцените значимые для Вас мотивы обучения в педагогическом вузе: 5 баллов – очень значимые, 3-4 балла – значимые, 0-2 балла – не значимые. Отвечайте быстро, не задумываясь.

Мотивы	Балл
I. Что способствовало вашему выбору данной специальности?	
1. Бесплатное поступление, низкая плата за обучение	
2. Занятия в профильной спецшколе, спецклассе	
3. Желание получить высшее образование	
4. Семейные традиции, желание родителей	
5. Совет друзей, знакомых	
6. Престиж, авторитет вуза и факультета	
7. Интерес к профессии	
8. Наилучшие способности именно в этой области	
9. Стремление прожить беззаботный период жизни	
10. Нравится общение с детьми	
11. Случайность	
12. Нежелание идти в армию (для юношей)	
13. Использовать педагогические знания для воспитания своих детей (для девушек)	
II. Что наиболее значимо для Вас в вашем учении?	
14. Успешно продолжить обучение на последующих курсах	
15. Успешно учиться, сдавать экзамены на "хорошо" и "отлично"	
16. Приобрести глубокие и прочные знания	
17. Быть постоянно готовым к очередным занятиям	
18. Не запускать изучение учебных предметов	
19. Не отставать от сокурсников	
20. Выполнять педагогические требования	
21. Достичь уважения преподавателей	
22. Быть примером для сокурсников	
23. Добиться одобрения окружающих	
24. Избежать осуждения и наказания за плохую учебу	
25. Получить интеллектуальное удовлетворение	
III. Получение диплома дает Вам возможность:	
26. Достичь социального признания, уважения	
27. Самореализации	

28. Иметь гарантию стабильности	
29. Получить интересную работу	
30. Получить высокооплачиваемую работу	
31. Работать в государственных структурах	
32. Работать в частных организациях	
33. Работать в школе	
34. Основать свое дело	
35. Обучения в аспирантуре	
36. Самосовершенствования	
37. Диплом сегодня ничего не дает	

Обработка результатов

Внутренняя мотивация учения включает в себя внутренние мотивы поступления в педагогический вуз, широкие познавательные мотивы и релевантные профессиональные мотивы. Общая сумма баллов составляет максимально возможный показатель, равный 75 баллам по вопросам:

1) мотивы поступления в вуз 2, 3, 7, 8, 10. Максимально возможный показатель = 25 баллам,

2) реально действующие мотивы учения 13, 14, 15, 16, 24. Максимально возможный показатель = 25 баллам.

3) профессиональные мотивы 26, 27, 32, 34, 35. Максимально возможный показатель = 25 баллам.

Каждая группа мотивов в общей сумме баллов внутренней мотивации учения составляет одинаковый процент 33, 3 %.

Внешняя мотивация учения включает в себя внешние мотивы поступления в педагогический вуз, узкие учебно-познавательные мотивы и иррелевантные профессиональные мотивы. Общая сумма баллов составляет максимально возможный показатель, равный 105 баллам:

1.мотивы поступления в вуз 1, 4, 5, 6, 9, 11, 12. Максимально возможный показатель = 35 баллам.

2.реально действующие мотивы учения 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23. Максимально возможный показатель = 35 баллам.

3.профессиональные мотивы 25, 28, 29, 30, 31, 33, 36. Максимально возможный показатель = 35 баллам.

С целью уравнивания баллов двух видов мотивации учения сумму баллов, полученную по внутренней мотивации учения, необходимо умножить на 1,25.

Диагностические значения шкал внешней и внутренней мотивации учения

Внутренняя мотивация учения включает в себя внутренние мотивы поступления в педагогический вуз, широкие учебно-познавательные мотивы и мотивы самообразования, релевантные профессиональные мотивы и имеет следующие характеристики:

- широкие учебно-познавательные мотивы заложены в самом процессе учения (интерес к профессии, успешно учиться, приобретать глубокие знания, получать интеллектуальное удовлетворение, самореализации, самосовершенствования);
- тенденцию к продолжению учебной деятельности исходя из активности и самостоятельности самого субъекта учения;
- предпочтение сложности и объема учебной задачи (предпочитают задания оптимальной трудности и трудные задания);
- высокая когнитивная гибкость в учебной деятельности;
- творческое решение проблемы, учебной задачи;
- субъект учения продуктивно адаптируется к вузовской среде и в вузовской системе обучения.

Внешняя мотивация учения включает в себя внешние мотивы поступления в педагогический вуз, узкие познавательные мотивы, иррелевантные профессиональные мотивы и имеет следующие характеристики:

- мотивы не связаны с самим процессом учения, находятся вне учебной деятельности (не отставать от сокурсников, достичь уважения преподавателей, добиться одобрения окружающих, избежать осуждения и наказания, работать в частных организациях);
- тенденцию к продолжению учебной деятельности исходя из присутствия внешнего подкрепления, зависимости от других;
- предпочтение отдается упрощенному и не требующего много времени учебному действию (предпочитают простые задания, то, что положено, чтобы получить оценку);
- когнитивная гибкость в учебной деятельности слабая;

• креативность подавляется, способствует росту напряженности;

• субъект учения приспосабливается к вузовской среде и в вузовской системе обучения.

2.Проанализируйте выявленную у Вас психологическую структуру потребностно-мотивационной сферы учебной деятельности.

3.Составьте психологические рекомендации по саморазвитию интересов к учебной деятельности.

4.Конспектирование: Ильин Е.П. Мотивы человека: теория и методы изучения. – Киев, 2005, стр. 178-187.

Задание 2. (Раздел 3. Познавательные процессы).

1. Провести исследование влияния установки на способ решения задач.

Цель исследования: определить характер выработки и степень чувствительности испытуемого к установке, особенности фиксации установки и наличие гибкости или ригидности мышления.

Материал и оборудование: 10 листков бумаги для каждого испытуемого, примерный размер листков: 10х8 см; ручка для письма и секундомер.

Процедура исследования: Данное исследование можно проводить с одним испытуемым или с группой не более 9 человек. В последнем случае участники исследования должны быть удобно рассажены за столами так, чтобы была обеспечена самостоятельность их решения задач. Условия каждой задачи экспериментатор записывает на доске или предъявляет на отдельных плакатах.

Инструкция испытуемым: "Вам будут предложены для решения арифметические задачи. Каждую задачу решайте на отдельном листке бумаги. Все действия, которые Вы совершаете в ходе решения задачи, записывайте на этом же листке. Листок с решенной задачей переверните. Перевернутый листок – это знак экспериментатору о том, что Вы данную задачу решили. Время решения задач контролируется и ограничено двумя минутами. По прошествии двух минут экспериментатор скажет: "Стоп! Решение прекратить!" Для решения следующей задачи берите новый листок бумаги".

Арифметические задачи экспериментатор должен предъявлять, строго соблюдая их последовательность.

Задачи

№1. Даны три сосуда объемом – 37, 21 и 3 литра; как отмерить ровно 10 литров воды?

№2. Даны три сосуда объемом – 37, 24 и 2 литра; как отмерить ровно 9 литров воды?

№3. Даны три сосуда объемом – 39, 22 и 2 литра; как отмерить ровно 13 литров воды?

№4. Даны три сосуда объемом – 38, 25 и 2 литра; как отмерить ровно 9 литров воды?

№5. Даны три сосуда объемом – 29, 14 и 2 литра; как отмерить ровно 11 литров воды?

№6. Даны три сосуда объемом – 28, 14 и 2 литра; как отмерить ровно 10 литров воды?

№7. Даны три сосуда объемом – 26, 10 и 3 литра; как отмерить ровно 10 литров воды?

№8. Даны три сосуда объемом – 27, 12 и 3 литра; как отмерить ровно 9 литров воды?

№9. Даны три сосуда объемом – 30, 12 и 3 литра; как отмерить ровно 15 литров воды?

№10. Даны три сосуда объемом – 28, 7 и 5 литров; как отмерить ровно 12 литров воды?

Описание методики: Специфика данного исследования предполагает, что экспериментатор будет следить за временем, потраченным каждым испытуемым на решение каждой задачи, фиксируя его в протоколе, и сможет ненавязчиво проверять запись решения первых пяти задач. В случае необходимости дается индивидуальная подсказка тем, кто первые пять задач затрудняется решать или неверно записывает их решение.

Суть подсказки испытуемым состоит в том, чтобы напомнить, что воду можно только доливать и отливать с помощью сосудов. Следовательно, арифметические операции, отражающие действия с водой, – это сложение и вычитание. Если испытуемый пишет скобки, то это означает, что он пользуется иным сосудом, равным по объему числу, полученному в скобках, а это – нарушение условий задали. Всех можно предупредить о том, что скобки при записи решения данных задач неправомерны. Также воду нельзя делить и умножать. Все действия состоят в доливании и отливании лишней воды с помощью сосудов указанных объемов.

При решение испытуемыми задач №№6 – 10 подсказывать ничего нельзя, равно нежелательно проверять способ их решения. Время решения испытуемыми каждой задачи контролируется экспериментатором по секундомеру в момент перевертывания испытуемым очередного листка с решением предъявлявшейся задач, и фиксируется в отдельном протоколе.

Обработка результатов: Обработка результатов производится путем сопоставления способов решения испытуемым экспериментальных задач с возможными способами их решения. На основании этого сопоставления устанавливают: характер выработки установки, чувствительность к установке, особенности ее фиксации и гибкость либо ригидность мышления. Дополнительно можно охарактеризовать скорость мышления. Для этого используют показатель быстроты.

Показатель быстроты, мышления выводится как среднеарифметическое время, затраченное на решение задач. Среднеарифметическое время решения первых пяти задач характеризует скорость выработки установки, а среднеарифметическое время решения последних пяти задач показывает зависимость поиска решения от установки. В последнем случае важно учитывать, решена или нет задача №10.

Характер выработки установки выясняется по тому, как испытуемый решал первые пять задач и с какой скоростью он это делал. Если испытуемый третью, четвертую и пятую задачи решал быстро установленным способом, от большего объема вычитал меньшее и без подсказок, то выработку установки считают оптимальной. Если испытуемому давались подсказки или он менял способы записи решения задачи, а также в случае большой величи-

ны показателя быстроты мышления первых пяти задач, то выработка установки была неоптимальной, шла с затруднениями.

Степень чувствительности испытуемого к установке проверяется по способу решения задач №6 и №7. Если эти задачи решены установочным способом, т.е. из большей величины вычиталась меньшая, то степень чувствительности к установке высокая.

Если одна из задач решена установочным способом, а другая – неустановочным, то чувствительность к установке средняя. Например, задача №6 помимо установочного способа может быть решена так: 14-2-2=10, а задача №7 вообще не требует вычисления, т.к. воду можно сразу налить объемом 10 литров.

Если обе задачи решены неустановочным способом, то можно констатировать слабую чувствительность испытуемого к установке.

Особенности фиксации установки определяются по способу решения испытуемым задач №8 и №9.

Если обе задачи под номерами 8 и 9 решены установочным способом, то установка фиксированная, а степень ее фиксации высокая.

Если одна из задач решалась установочным способом, а другая – неустановочным, то степень фиксированности установки характеризуется как средняя. Например, задача №8 возможно решить так: 12-3=9, а задачу №9 легко решить сложением, которое в логике переливания воды с помощью сосудов означает доливание, т.е. 12+3=15.

Когда обе задачи решены неустановочным способом тогда это свидетельство отсутствия фиксации установки. Однако данный вывод будет правомочным, если у испытуемого слабая чувствительность к установке. В противном случае фиксация установки слабая.

Определение ригидности или гибкости мышления производится по результату решения задачи №10. Эта задача имеет одно, правильное неустановочное решение: 7+5=12. Если испытуемый задачу решил, то его мышление – гибкое, независимо от чувствительности или фиксированности установки, поскольку он смог переориентироваться на поиск неустановочного способа решения.

Если последняя задача испытуемым не решена, и он продолжал действовать путем вычитания, то его мышление ригидно.

Анализ результатов: После обработки результатов исследования важно проанализировать связи между быстротой мышления как показателем его активности, характером выработки установки, степенью чувствительности к установке, особенностями фиксации и ригидностью либо гибкостью мышления.

Анализируя условия, при которых вырабатывается установка испытуемого, следует обратить внимание на их постоянство, с одной стороны, и количество повторяемости одного и того же способа решения – с другой. То же относится и к особенностям фиксации установки.

В случаях обнаружения ригидности мышления необходимо продумать рекомендации испытуемым для развития его гибкости. Многие задачи решаются несколькими способами, поиск разных способов решения – это уже признак творчества. Можно настроить себя на этот поиск. Хорошо помогает в развитии гибкости тренировка смены представлений и решение специальных творческих задач. Для испытуемых с медленным мыслительным процессом составляются формулы настроя на быстроту работы. Показатели быстроты мышления улучшаются с опытом соревновательного взаимодействия с другими людьми. Однако следует иметь в виду, что полученные результаты быстроты мышления могут зависеть от самочувствия испытуемого во время эксперимента и от его заинтересованности исследованием.

2.Провести исследование аналитичности мышления

Цель исследования: определить уровень развития аналитичности индуктивного мышления в условиях ограниченного времени.

Материал и оборудование: бланк с 15 рядами чисел, оставленными по определенной закономерности (вариант VI субтеста шкалы Р. Амтхауэра), ручка и секундомер.

Процедура исследования: Это исследование экспериментатор может проводить как с одним испытуемым, так и с небольшой группой, при условии, что каждый из них получит индивидуальный бланк с напечатанной таблицей числовых рядов и будет обеспечена полная самостоятельность решения.

До начала исследования бланки должны быть положены перед участниками тестирования на хорошо освещенный стол лицевой стороной вниз, чтобы до подачи инструкции они их не разглядывали и не изучали.

Инструкция испытуемому: "На бланках, что находятся перед Вами, напечатаны ряды чисел. Попытайтесь определить, по какой закономерности составлен каждый из 15 предлагаемых рядов чисел. В соответствии с этой закономерностью продолжите каждый ряд, дописав в нем еще два числа. На работу отводится 7 минут. Не задерживайтесь долго на одном ряду, если не можете правильно определить закономерность, переходите к следующему ряду, а останется время – вновь вернетесь к трудному для Вас ряду чисел. Продолжать ряд нужно по отношению к последнему числу, имеющемуся в данном ряду. Все ли Вам понятно? Если нет вопросов, переверните листки. Начали!"

По истечении 7 минут дается команда: "Стоп! Решение прекратить!"

Бланк с напечатанной на нем таблицей рядов чисел выглядит следующим образом.

№ п/п	Числовые ряды
1.	2 4 6 8 10 12 14 ... ...
2.	6 9 12 15 18 21 24 ... ...

3.	3 6 12 24 48 96 192 ... ...
4.	4 5 8 9 12 13 16 ... ...
5.	22 19 17 14 12 9 7 ... ...
6.	39 38 36 33 29 24 18 ... ...
7.	16 8 4 2 1 1/2 1/4 ... ...
8.	1 4 9 16 25 36 49 ... ...
9.	21 18 16 15 12 10 9 ... ...
10.	3 6 8 16 18 36 38 ... ...
11.	12 7 10 5 8 3 6 ... ...
12.	2 8 9 27 30 90 93 ... ...
13.	8 16 9 18 11 22 15 ... ...
14.	7 21 18 6 18 15 5 ... ...
15.	10 6 9 18 14 17 34 ... ...

Обработка результатов: Обработка результатов проводится с помощью ключа – таблицы с готовыми ответами. В ходе обработки результатов подсчитывается количество правильно решенных испытуемым рядов. Если испытуемый записал в каком-то ряду только одно число, хотя оно и правильное, ряд считается нерешенным.

Анализ результатов: Уровень развития аналитичности мышления определяется по количеству правильно решенных рядов чисел.

Если испытуемый решил 14 – 15 рядов, то его аналитичность очень высокая или отличная; если 11 – 13 – высокая или хорошая; если 8 – 10 – аналитичность средняя или удовлетворительная; если 7 – б – аналитичность низкая или плохая; если 5 и менее, то аналитичность очень низкая или очень плохая.

Аналитичность является важной характеристикой мышления. В данном случае – индуктивности мышления и способности оперировать (числами). Она представляет собой главный компонент способности теоретизировать, находить причинно-следственные связи между явлениями, составляет основу общих способностей и необходима для успешного овладения человеком разными видами деятельности.

Аналитичность активно развивается в юношеском возрасте, ее формированию способствуют такие предметы, изучаемые в вузах, как логика, высшая математика и др. Поэтому можно сопоставить результаты тестирования с успеваемостью по соответствующим предметам. При интерпретации результатов желательно учитывать особенности темперамента испытуемого, а также навыки работы с числами.

2. Изучить Памятку для обучающихся "Как развивать мышление"

Мышление - процесс опосредованного и обобщенного познания окружающего мира.

Различия в мыслительной деятельности людей проявляются в разнообразных качествах: в преобладающем виде мышления (предметно-действенном, наглядно-образном или абстрактном), различном владении мыслительными операциями (сравнение, анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, конкретизация), которые отражаются самостоятельности, широте гибкости, быстроте ума.

Способность мыслить непременно нужна людям всех профессий, хотя, конечно требования к уровню развития разных навыков для различных профессий не одинаковы.

Можно ли развивать своё мышление? Если да, то как же стать умным и сообразительным?

1. Самый общий принцип хорошо известен: "Хочешь быть умным, научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и перестать говорить, когда нечего больше сказать".
2. Ум определяет единство знаний и действий. Знания невозможно приобрести без усилий мысли, без умственного труда, но и само мышление невозможно без знаний.
3. Развивать мышление - это значит насыщать свой ум знаниями. Источники знания могут быть самыми разнообразными: школа, книги, журналы, радио, телевидение и т.п. Они знакомят с явлениями окружающего мира, разными сторонами деятельности человека.
4. Мышление начинается с вопроса. Вопрос "почему?" и "как?" человечество обязано большинством открытий. Учитесь ставить вопросы к каждому событию, явлению, с которым встречаетесь. И обязательно ищите и находите ответы на них.
5. Мышление активизируется тогда, когда готовые трафаретные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать такое качество, как умение видеть предмет или явление с разных сторон, умение замечать новое в привычном.

6. Свойство замечать в предмете или явлении несколько наиболее явных признаков - общее свойство ума. Но кто-то замечает одни признаки, кто-то другие. Чем больше число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение видеть можно тренировать в играх на сообразительность, в решении различного рода логических задач, головоломок.

7. Сравнение близких по значению понятий один из приёмов развития мышления.

8. Мышление и язык, мышление и речь неразрывны. Каждый из вас знает, что любая мысль имеет словесную форму. Поэтому для развития мышления можно использовать такой приём: то, что не до конца понимаете сами, попробуйте изложить другому.

9. Активное использование письменной речи (сочинение, ведение дневника, письма) также способствуют развитию мышления.

10. Непременное условие развития мышления - свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, решение творческих нестандартных, парадоксальных задач.

Мышление - самая трудная для человека работа. Для выполнения её необходима организованность, хорошо развитое внимание и память, наблюдательность, работоспособность.

Задание 3. (Раздел 5. Эмоционально-волевая сфера человека).

1. Провести исследование по опроснику для исследования уровня импульсивности В.А. Лосенкова

Исследование может проводиться с одним испытуемым или с небольшой группой. Испытуемому предлагают текст опросника с четырехбалльной шкалой ответов по каждому вопросу. При работе группы исследователю нужно следить за соблюдением строгой индивидуальности в выполнении теста.

Инструкция: "Предлагаемый Вам тест-опросник содержит 20 вопросов. К каждому из вопросов дана шкала ответов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и обведите кружочком номер выбранного Вами ответа. В тесте нет "плохих" и "хороших" ответов. Старайтесь почувствовать себя свободно и отвечать искренне. Предпочтительнее тот ответ, который первым пришел Вам в голову".

Опросник

1.Если Вы беретесь за какое-то дело, то всегда доводите его до конца?

1. *Определенно, да.*
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Нет, не всегда.

2.Вы всегда спокойно реагируете на резкие или неудачные замечания в свой адрес?

1. Определенно, да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно, нет.

3.Вы всегда выполняете свои обещания?

1. Определенно, да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно, нет.

4.Вы часто говорите и действуете под влиянием минутного настроения?

1. Очень часто.
2. Довольно часто.
3. Довольно редко.
4. Почти никогда.

5.В критических, напряженных ситуациях Вы хорошо владеете собой?

1. Да, всегда владею.
2. Пожалуй, всегда.
3. Пожалуй, нет.
4. Нет, не владею.

6.У Вас часто без видимых или достаточно веских причин меняется настроение?

1. Такое случается очень часто.
2. Бывает время от времени.
3. Такое случается редко.
4. Такого вовсе не бывает.

7.Вам часто приходится делать что-то наспех, когда поджимают сроки?

1. Определенно, да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно, нет.

8.Вы могли бы назвать себя целеустремленным человеком?

1. Да, определенно мог бы.

2. Пожалуй, мог бы.
3. Скорее всего, не мог бы.
4. Нет, определенно не мог бы.

9.В словах и поступках Вы придерживаетесь пословицы: "Семь раз отмерь, один раз отрежь"?
1. Да, всегда.
2. Часто.
3. Редко.
4. Нет, почти никогда.

10. Вы подчеркнуто равнодушны к тем, кто несправедливо ворчит и задирает Вас, например, в автобусе или трамвае?
1. Так я реагирую почти всегда.
2. Так я реагирую довольно часто.
3. Я редко так реагирую.
4. Я никогда так не реагирую.

11. Вы сомневаетесь в своих силах и способностях?
1. Да, часто.
2. Иногда.
3. Редко.
4. Почти никогда.

12. Вы легко увлекаетесь новым делом, но можете быстро к нему охладеть?
1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

13. Вы умеете сдерживаться, когда кто-либо из начальства незаслуженно Вас упрекает?
1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

14. Вам кажется, что Вы еще не нашли себя?
1. Согласен, именно так оно и есть.
2. Скорее всего, это так.
3. С этим я вряд ли соглашусь.
4. Я с этим определенно не согласен.

15. Может ли под влиянием каких-либо новых обстоятельств Ваше мнение о самом себе не раз измениться?
1. Наверняка так.
2. Довольно вероятно.
3. Маловероятно.
4. Почти невероятно.

16. Обычно Вас трудно вывести из себя?
1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

17. У Вас возникают желания, которые по разных обстоятельствам неосуществимы?
1. Такие желания возникают у меня часто.
2. Такие желания возникают время от времени.
3. У меня редко возникают такого рода желания.
4. Заведомо неосуществимых желаний у меня не возникает.

18. Обсуждая с кем-либо важные жизненные проблемы, Вы замечаете, что Ваши собственные взгляды еще не вполне определились?
1. Да, часто замечаю.
2. Иногда замечаю.
3. Замечаю довольно редко.
4. Нет, никогда не замечаю.

19. Случается ли, что какое-то дело Вам так надоедает, что, не докончив его, Вы беретесь за новое?
1. Да, так часто случается.
2. Иногда так бывает.
3. Так бывает довольно редко.
4. Так почти никогда не случается.

20. Вы несколько неуравновешенный человек?
1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.

3. Пожалуй, нет.

4. Определенно нет.

Обработка результатов

В процессе обработки результатов подсчитывают величину показателя импульсивности "Пи". Он представляет собой сумму баллов, набранную по шкалам всего тест-опросника.

В данном тест-опроснике четырехбалльная шкала ответов

Для вопросов 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16 номер шкалы соответствует количеству баллов, то есть 1, 2, 3 или 4.

Для вопросов 4, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20 баллы подсчитываются по шкале в обратном порядке, то есть шкале 1 соответствует балл 4; шкале 2 – 3, шкале 3 – 2 и шкала 1 равна 4 баллам.

Таким образом, показатель импульсивности может варьировать у разных людей от 20 до 80 баллов.

Анализ результатов

Импульсивность – это черта, противоположная волевым качествам целеустремленности и настойчивости. Чем больше величина показателя импульсивности "Пи", тем больше импульсивности.

Уровень импульсивности может быть охарактеризован как высокий, средний и низкий.

Если величина "Пи" находится в пределах 66-80, то импульсивность высокого уровня, то есть выражена сильно;

если его величина от 35 до 65 – то уровень ее средний, импульсивность умеренная,

если 34 и менее – то импульсивность низкого уровня.

Высокий уровень импульсивности характеризует человека с недостаточным самоконтролем в общении и деятельности. Импульсивные люди часто имеют неопределенные жизненные планы, у них нет устойчивых интересов и они увлекаются то одним, то другим.

Люди с низким уровнем импульсивности, наоборот, целенаправленны, имеют ясные ценностные ориентации, проявляют настойчивость в достижении поставленных целей, стремятся доводить начатое дело до конца.

Если импульсивность высока, то следует составить программу самовоспитания, направленную на ее снижение и увеличение целенаправленности. При этом стоит учесть особенности локуса субъективного контроля.

Задание 4. (Раздел 6. Индивидуально-типологические особенности личности).

1. **Провести тест «Диагностика структуры способностей»**

Тест позволяет выявить степень развития сигнальных систем, в частности способности к созданию метафор, к образной фантазии и воображению как основе творческого мышления, а также способности к словесному описанию действительности, абстрагированию и ручным навыкам.

Инструкция: ответьте на вопросы двумя способами: «да», если ваш ответ утвердителен, и «нет», если вы отвечаете на вопрос отрицательно.

Бланк ответов

1	8	15	22	29	36	43	50
2	9	16	23	30	37	44	51
3	10	17	24	31	38	45	52
4	11	18	25	32	39	46	53
5	12	19	26	33	40	47	54
6	13	20	27	34	41	48	55
7	14	21	28	35	42	49	56

Вопросы теста:

1. Чтобы понять что-либо, часто ли вы обращаетесь к образным представлениям?
2. У вас есть тяга к рисованию?
3. Вам вполне понятен язык знаков, формул, графиков?
4. Доставляет ли вам удовольствие пересказывать увиденное друзьям?
5. Стараетесь ли вы скорее обобщить имеющуюся информацию, перейти от конкретных фактов к обобщению?
6. У вас обычно много времени занимает обдумывание того, что вы видели, слышали, что происходит вокруг?
7. Вам проще понять устройство вещи, повертев ее в своих руках, разобрав и вновь собрав?
8. Вы стараетесь обогатить свою речь метафорическими выражениями?
9. Является ли декоративно-прикладное искусство вашим любимым занятием?
10. При объяснении чего-либо вы часто прибегаете к языку знаков, символов, чертежей?
11. Вы обладаете литературными способностями?
12. Вам нравится абстрактная живопись?

13. Вы легко находите смысл в абстрактных изображениях?

14. Вам удавалось своими руками собрать или отремонтировать какое-нибудь техническое устройство?

15. Вы согласны, что речь без эпитетов, метафор, образных выражений суха и неинтересна?

16. Читая книгу, вы живо представляете себе происходящее, как будто являетесь непосредственным участником событий?

17. У вас хорошая память на знаки, символы, цифры?

18. Вас считают хорошим рассказчиком?

19. Вы легко придумываете для себя какое-нибудь новое словечко, чтобы заменить им большое словесное выражение?

20. Случается ли, что вы ловите себя на мысли, что каждый символ, знак в художественном произведении несет в себе большой смысл?

21. Вас часто тянет к рукоделию, ручной работе, поделкам?

22. Вас радует удачно употребленная метафора, иносказание или притча в речи говорящего?

23. Хочется ли вам собрать себе коллекцию репродукций живописи, библиотеку книг по искусству?

24. Вы свободно владеете языком знаков, формул?

25. Вы пишете стихи?

26. Ваши знакомые говорят вам, что вы слишком часто прибегаете к абстракциям?

27. Случается ли, что вы смотрите один и тот же фильм несколько раз, переосмысливая его по-новому?

28. Вас называют мастером золотые руки?

29. Вы любите поэзию за оригинальность высказываний, интересные ассоциации?

30. Язык наглядных образов вам более понятен, чем язык знаков и формул?

31. Используете ли вы при письме аббревиатуры, сокращения слов до начальных букв?

32. Вам нравится выступать перед аудиторией?

33. Ваша деятельность связана со знаковыми системами, машинными языками и т. д.?

34. Ложась спать, вы часто перебираете в памяти прошедший день, стремясь привести в порядок впечатления?

35. Работа с техникой доставляет вам удовольствие?

36. Вы стараетесь чаще обращаться к художественным произведениям в поисках нужных вам образов, метафор, метких выражений, забавных высказываний?

37. Вы обладаете богатым воображением, яркой и бурной фантазией?

38. Могли бы вы стать программистом, создавать новые компьютерные программы?

39. Вы владеете иностранными языками?

40. Вас иногда подмывает ввернуть в разговоре фразу позаковыристей и понепонятней?

41. Вы стремитесь тщательно обдумывать свои поступки, рассчитывая свои шаги заранее?

42. Вы обладаете способностью к техническому изобретательству?

43. Вам нравится придумывать образные метафоры?

44. Вас часто можно застать за рисованием?

45. Часто ли вы используете графики, формулы, чтобы упростить объяснение?

46. Вы много времени уделяете стихосложению?

47. Для запоминания чего-либо часто ли вы используете абстрактные знаки, изображения, понятные только вам?

48. Ваши друзья и знакомые считают вас чересчур глубокомысленным человеком?

49. Вам много приходится заниматься ручной работой, требующей терпения, аккуратности?

50. Вы хорошо владеете языком метафор, оригинальных образов?

51. Вам часто снятся яркие, интересные сны, полные захватывающих событий?

52. Вам не составляет труда придумать свою систему знаков, хотя бы для собственного употребления?

53. Вам доставляет удовольствие рассказывать о чем-либо так, что слова будто льются сами собой?

54. Вы часто используете в речи абстрактные понятия?

55. Вам удается обычно найти в тех или иных событиях свой; весьма неординарный смысл?

56. Вам легче делать что-либо руками, чем решать теоретические задачи?

Обработка результатов.

Подсчитайте количество ответов «да» в горизонтальных строках протокола.

1. Сумма ответов «да» 1-го ряда: 1, 8, 15, 22, 29, 36, 43, 50 — «метафоризация», способность замечать метафору в речи, образах, стихах, художественных произведениях. Использование метафоры в речи, умение самому придумать метафорическое выражение — признак творческой одаренности. Максимальная выраженность — 8 баллов, низкие значения — 2-3 балла.

2. Сумма ответов «да» 2-го ряда: 2, 9, 16, 23, 30, 37, 44, 51 — «образность представлений», способность к яркому, образному представлению, фантазии, образному мышлению, стремление выразить эти образы в рисунках, художественные способности.

3. Сумма ответов «да» 3-го ряда: 3, 10, 17, 24, 31, 38, 45, 52 — «символизация», способность к обозначению тех или иных явлений знаками, оперирование формулами, графиками. Соответствует наличию способностей к точным наукам.

4. Сумма ответов «да» 4-го ряда: 4, 11, 18, 25, 32, 39, 46, 53 — «вербализация», легкость речи, способность рассказчика, умение без напряжения передавать словами сведения о тех или иных событиях.

5. Сумма ответов «да» 5-го ряда: 5, 12, 19, 26, 33, 40, 47, 54 — «абстрагирование», способность успешно обобщать конкретное, выходить в область абстракции, умение опираться на образы в процессе мышления.

6. Сумма ответов «да» 6-го ряда: 6, 13, 20, 27, 34, 41, 48, 55 — «рефлексивность», способность долго удерживать в памяти одну и ту же информацию, каждый раз переосмысливая ее по-новому, высокая степень рефлексии, тщательное продумывание своих действий.

7. Сумма ответов «да» 7-го ряда: 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56 — «ручные навыки», способность мастерить, ремонтировать, осуществлять тонкие ручные манипуляции с предметами, технические навыки.

3. Решение психологических задач по теме «Способности».

4. Подведение итогов занятия.

Общие правила к оформлению работы:

- в теоретической части д.б. прописаны все основные понятия, теоретические вопросы (кратко);
- в практической части д.б. оформлен ход проведения методики и сделаны выводы.

Литература:

1.Атлас по психологии: Информационно- методическое пособие к курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко.- М.: Пед. общество России, 2006.

2.Большой толковый психологический словарь. В 2 Т./ пер. с англ. – М., 2003.

3.Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – СПб., 2000.

4.Лейтес Н.С. Способности и одаренность. - М., 1984.

5.Психология: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина.- СПб.: Питер, 2003.

6.Психология: Учебник для пед. вузов / Под ред. Б.А.Сосновского.–М., 2005.

7.Сонин В.А. Психологический практикум: задачи, этюды, решения.- М., 2007.

8.Шульц Д., Шульц С. Психология и работа.- СПб.: Питер, 2003.

Задание 5. (Раздел 7. Психология группы).

1. Провести психодиагностическую методику «Референтометрия».

Цель: выявление референтных групп личности.

Ход работы: испытуемым предлагается 10 вопросов-ситуаций (I А) и список людей, окружающих их **(**II Б). Необходимо осуществить выбор по каждому вопросу-ситуации не менее 2-х человек: при этом второе лицо должно быть из тех, которые значимы в меньшей степени, чем первое лицо. После осуществления выбора, у испытуемых забирают список II Б и просят по 5-бальной шкале (5, 4, 3, 2, 1) оценить каждое из выбранных лиц.

I А

1. С кем Вы поедете на экскурсию в другой город?
2. С вами случилась неприятность. Кому Вы об этом расскажите?
3. Вы хотите отпраздновать свой день рождения. С кем Вы его проведете?
4. Есть ли у Вас человек, с которым Вы стараетесь проводить больше времени?
5. Кто может Вам указать на ваши недостатки, кого Вы больше послушаетесь?
6. Вы встретили человека, который вам понравился. Кто может вам помочь правильно оценить его?
7. Вы хотите изменить свою жизнь. С кем Вы посоветуетесь об этом?
8. Кто может быть для Вас примером в жизни?
9. Кому Вы хотели бы понравиться больше всех?
10. С кем Вы больше всего откровенны?

II Б.

1. Родители (отец, мать).
2. Родственники (дедушка, бабушка, дядя, тетя).
3. Брат, сестра.
4. Взрослый знакомый.
5. Знакомый родителей.
6. Друзья.
7. Лучший друг, подруга.
8. Компания, приятели.
9. Знакомая девушка, знакомый юноша.
10. Товарищи по учебе, работе.
11. Товарищи по кружку, секции, студенты и т.д.
12. Историческая личность.
13. Известный всем человек.
14. Человек, о котором Вы знаете от других.
15. Литературный персонаж.

Обработка полученных данных: Все лица, упомянутые данным школьником, записываются в отдельный список без повторений. Затем «оценки» лиц заносятся в список и суммируются для каждого из них. После сравнения 2-3 лица, имеющие наибольше количество баллов, выносятся на отдельный листок в порядке уменьшения количества баллов. Эти люди и составляют референтную группу данного школьника.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Примерная тематика рефератов

1.Бессознательное и его проявления в повседневной жизни человека.
2.Взаимосвязь и взаимодействие различных видов памяти у человека.
3.Виды и свойства внимания, их проявление в учебной и профессиональной деятельностях.
4.Влияние сенсорной изоляции на человека.
5.Внимание и установка в концепции Д. Н. Узнадзе.
6.Внимание как сторона ориентировочно-исследовательской деятельности.
7.Внутренняя речь и ее роль в жизни человека.
8.Воображение и индивидуальное творчество.
9.Воображение и проективные личностные тесты.
10. Гуманистические тенденции в развитии отечественной психологии.
11. Деятельность и общение как источники познавательного и личностного развития человека.
12. Индивидуальные особенности памяти.
13. Индивидуальные особенности свойств внимания и их влияние на выполнение конкретной деятельности.
14. История метода интроспекции в психологии.
15. Личность как активный субъект жизни и деятельности.
16. Место психологической науки в жизни общества.
17. Место характера в общей структуре личности.
18. Мотивация агрессивного и просоциального поведения.
19. Мышление как предмет психологического изучения.
20. Мышление как решение задач.
21. Мышление, эмоции и мотивация: проблемы связи мышления, его продуктов с реальностью.
22. Наблюдение и его разновидности в психологическом исследовании.
23. Научные основы профилактики забывания.
24. Основные закономерности восприятия времени и движения.
25. Основные закономерности восприятия пространства.
26. Основные направления и пути развития воли в подростковом и юношеском возрастах.
27. Природа индивидуальных различий в способностях людей.
28. Проблема возникновения психики: различные подходы.
29. Проблема измерения интеллекта.
30. Проблема измерения способностей.
31. Проблема искусственного интеллекта.
32. Проблема метода психологического исследования.
33. Проблема мышления и речи в трудах Л.С. Выготского.
34. Проблема соотношения «академической» и практической психологии.
35. Проявления бессознательного в поведении, психических процессах, свойствах и состояниях человека.
36. Проявления сознания в поведении, психических процессах, свойствах и состояниях человека.
37. Психологические исследования мотивации достижения успехов.
38. Психология творческого мышления.
39. Пути формирования уверенности в себе.
40. Пути, приемы и средства улучшения памяти человека
41. Развитие эмоциональной сферы у человека.
42. Разработка проблем деятельности в отечественной психологии.
43. Рефлексивное сознание в человеческой жизни.
44. Роль воображения в психическом развитии ребенка.
45. Роль двигательной активности в развитии ощущений и восприятия.
46. Роль естественнонаучного знания в развитии психологии.
47. Роль и виды чувствительности у человека.
48. Самооценка человека, ее роль в жизни и деятельности.
49. Самосовершенствование и самореализация личности.
50. Современные тенденции развития психологической науки.
51. Соотношение мышления и речи.
52. Специфика человеческой деятельности.
53. Структура личности в отечественной и зарубежной психологии.
54. Типы темпераментов, их психологическая характеристика.
55. Феномен человека как единства природной, социальной и духовной реальности.
56. Феномен эгоцентрической речи.
57. Формирование характера.

58. Человек как продукт истории человечества.
59. Эмоциональная жизнь человека.
60. Эмоционально-моторная теория внимания Т. Рибо.

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Современная психология и ее место в системе наук.
2. Предмет, задачи, структура психологии на современном этапе. Проблема человека в психологии.
3. Методы современной психологии. Требования к проведению психологического исследования.
4. Этапы проведения психологического исследования
5. Зарождение психологии как науки.
6. Основные этапы развития психологии.
7. Основные психологические школы.
8. Основные этапы развития психики в животном мире.
9. Психика человека как предмет системного исследования.
10. Возникновение сознания человека. Основные психологические характеристики сознания.
11. Психология бессознательного.
12. Общее понятие о личности и ее психологическая структура.
13. Человек - индивид - личность - индивидуальность - субъект.
14. Источники активности личности в зарубежной и отечественной психологии.
15. Основные отечественные психологические теории личности.
16. Основные зарубежные психологические теории личности.
17. Потребности личности. Виды потребностей.
18. Мотивация как проявление осознанных потребностей личности.
19. Основные факторы и механизмы развития личности.
20. Общая характеристика деятельности и ее структура.
21. Общая характеристика основных видов деятельности.
22. Общая характеристика внимания и его виды.
23. Основные свойства внимания.
24. Развитие внимания в процессе трудовой и учебной деятельности.
25. Общая характеристика ощущений. Закономерности ощущений.
26. Виды и свойства ощущений.
27. Общая характеристика, свойства, особенности восприятия.
28. Общая характеристика и процессы памяти.
29. Виды, свойства и закономерности памяти.
30. Память и деятельность личности. Приемы рационального запоминания.
31. Виды, функции, характеристики речи.
32. Логические формы мышления.
33. Мыслительные операции.
34. Виды мышления и его индивидуальные особенности.
35. Мышление и речь.
36. Общая характеристика, функции, свойства и природа воображения.
37. Виды воображения и закономерности создания образов.
38. Общая характеристика эмоций и чувств.
39. Эмоциональные состояния личности.
40. Общая характеристика воли. Структура волевого действия.
41. Типы темперамента человека и их психологическая характеристика.
42. Понятие о характере. Структура характера.
43. Задатки и способности.
44. Психология общения, функции и виды.
45. Коммуникативная сторона общения.
46. Интерактивная сторона общения.
47. Перцептивная сторона общения.
48. Группа как социально-психологический феномен. Структура и виды групп.
49. Психологические особенности больших групп.
50. Понятие малой группы, классификация и структура.
51. Формирование и развитие малой группы.
52. Социализация личности: понятие, содержание, этапы формирования.

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

1.Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – СПб.: ПИТЕР, 2010.

2.Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. / М.И. Еникеев. – М.: ИНФРА-М, 2011.
3.Иванников В.А. Основы психологии. Курс лекций. – М.: Лидер, 2010.
4.Крысько, В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие / В.Г. Крысько. – М.: ИНФРА-М, 2013.
5.Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2010.
6.Марцинковская Т.Д. Общая психология. – М.: Академия, 2010.
7.Островский, Э.В. Основы психологии: учебное пособие / Э.В. Островский. – М.: Вузовский учебник, 2012.
8.Реан А.А. Общая психология и психология личности. – М.: АСТ, 2011.
9.Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2011.
10. Чеховских М.И. Психология: учебное пособие. – 5-е изд., стер. / М.И. Чеховских. – М.: ИНФРА-М, 2011.

7.1.2. Дополнительная литература

1.Айсмонтас Б.Б. Общая психология: Тесты. – М., 2003.
2.Андреева Г.М. Социальная психология сегодня: поиски и размышления. - М., 2009.
3.Атлас по психологии в таблицах и схемах: Учебно – методическое пособие для студентов вуза / Авторы – составители: Качалова А.В., Щербанева Н.Г. – Армавир, 2011.
4.Атлас по психологии: Информационно - методическое пособие к курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко.- М.: Пед. общество России, 2006.
5.Баданина Л.П. Основы общей психологии. Учебное пособие. – М.: Флинта, МПСИ, 2009.
6.Большой психологический словарь / Под ред. Б.Мещерякова, В.Зинченко.– СПб., 2004.
7.Большой толковый психологический словарь. В 2 Т./ пер. с англ. – М., 2009.
8.Бурлачук Л. Ф Психодиагностика. СПб.: Питер, 2009.
9.Выготский Л.С. Воображение и его развитие в детском возрасте / Собр. соч., т.2. - М., 1982.
10. Выготский Л.С. Мышление и речь / Собр. соч., т.2. - М., 1982.
11. Давыдов В.В. Лекции по общей психологии. Учебное пособие. – М.: Академия, 2008.
12. Деловое общение. Деловой этикет: Учебное пособие для студентов / Авт.-сост. И.Н. Кузнецов.- М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008.
13. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. – М., 2005.
14. Дорохова А.В. Разрешение конфликтов. – М.: Академия, 2008.
15. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – СПб., 2000.
16. Дружинин В.Н. Психология: Учебник для гуманитарных ВУЗов – СПб.: Питер, 2009.
17. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. – СПб.: Питер, 2008.
18. Журавлев А.Л., Соснин В.А., Красников М.А. Социальная психология. – М.: Форум-Инфра-М, 2008.
19. Журавлев, А.Л. Социальная психология: учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. / А.Л. Журавлев, В.А. Соснин, М.А. Красников. – М.: ФОРУМ, 2011.
20. Зак А.З. Развитие и диагностика мышления подростков и старшеклассников. – М.: Обнинск: ИГ – СОЦИН, 2010.
21. Зинченко Т.П. Память в экспериментальной и когнитивной психологии. – СПб, 2002.
22. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб., 2004.
23. Ильин Е.П. Мотивы человека: теория и методы изучения. – Киев, 2005.
24. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. – Спб.: ПИТЕР, 2009.
25. История психологии в лицах. Персоналии / Под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2006.
26. Калошина И.П. Психология творческой деятельности. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008.
27. Корнилова Т.В. Экспериментальная психология. - М.: Юрайт, 2011.
28. Корнилова Т.В., Смирнов С.Д. Методологические основы психологии.- СПб.: Питер, 2009; М.: Юрайт, 2011.
29. Котова И.Б., Канаркевич О.С. Общая психология. – М.: Изд. кор. «Дашков и К», 2008.
30. Кравченко, А.И. Психология и педагогика: учебник / А.И. Кравченко. – М.: ИНФРА-М, 2013.
31. Кравченко, Ю.Е. Психология эмоций. Классические и современные теории исследования / Ю.Е. Кравченко. – М.: ФОРУМ, 2012.
32. Крысько В. Г.Общая психология в схемах и комментариях. – СПб., 2009.
33. Крысько В.Г. Этнопсихология и межнациональные отношения. Курс лекций. – М., 2002.
34. Лавриненко В.Н. Психология и этика делового общения. - М.:Издательство Юрайт, 2012.
35. Лейтес Н.С. Способности и одаренность. - М., 1984.
36. Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым. – Ростов н/Д., 2004.
37. Литвак М.Е. Как узнать и изменить свою судьбу.- Ростов н/Д.: Феникс, 2004.
38. Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти. – М., 1994.
39. Маклаков А.Г. Общая психология: ответы на экзаменационные билеты. – СПб., 2006.
40. Наследов А.Д. Психология в примерах. – М.: Речь, 2007.
41. Недбаева С.В. Развитие профессиональных компетенций и компетентностей (Психология, часть I, задания для самостоятельной работы студентов) – Электронное пособие. Компьютер Intel(R) Celeron(R) CPU 2.00GHz, тип и версия ОС: Windows XP SP3. Объём памяти пособия 2,65 МБ.
42. Немов Р.С. Общая психология. – СПб.: Питер, 2009.

43. Петровский А.В. Психология. Учебник для ВУЗов. – М.: Академия, 2009.
44. Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсики, А. Ауэрбаха. – СПб., 2006.
45. Психология внимания. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова. – М., 2001
46. Психология индивидуальных различий. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М, 1998
47. Психология ощущений и восприятия. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М, 2001.
48. Психология памяти. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова.–М., 2000.
49. Психология самосознания. Хрестоматия / Сост. Д.Я.Райгородский. – Самара – М., 2000.
50. Психология: Учебник для пед. вузов / Под ред. Б.А.Сосновского.–М., 2005.
51. Психолого-педагогический практикум / Под ред. В.А. Сластёнина. – М.: Академия, 2009.
52. Сапогова Е.Е. Задачи по психологии. – М., 2001.
53. Светлов В.А. Конфликт: модели, решения, менеджмент.- СПб.: Питер, 2005.
54. Сонин В.А. Психологический практикум: задачи, этюды, решения.- М.: МПСИ; Флинта, 2007.
55. Сонин, В.А. Общий психологический практикум: учебное пособие / В.А. Сонин. – М.: ФОРУМ, 2011.
56. Соснин В.А., Красникова Е.А. Социальная психология. – М.: Форум – Инфра – М, 2009.
57. Социальная психология / Под ред. А.Н. Сухова, А.А. Деркача. – М., 2001.
58. Социальная психология. Практикум: Учебное пособие / Под ред. Т.В. Фоломеевой.- М.: Аспект- Пресс, 2006.
59. Фабри К. Э. Основы зоопсихологии. - М., 2000.
60. Филиппова Г.Г. Зоопсихология и сравнительная психология: Учебное пособие.- М., 2004.
61. Фрейд З. Психология бессознательного. – СПб., 2003.
62. Фристад М., Арнольд Дж. Ребенок с эмоционально неустойчивым характером,.- СПб.: Питер, 2004.
63. Хакен Г. Принципы работы головного мозга: Синергетический подход к активности мозга, поведению и когнитивной деятельности.- М.: ПЭР СЭ, 2004.
64. Хасан Б.И., Сергоманов П.А. Психология конфликта и переговоры: Учебное пособие для вузов. - М.: Академия, 2004.
65. Хозиев В.Б. Практикум по общей психологии.- М.: Академия, 2005.
66. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования.- СПб.: Питер, 2002.
67. Чалдини Р. Психология влияния. – СПб., 2002.
68. Шапарь В.Б. и др. Практическая психология. Инструментарий. – Р-н/Дону, 2002.
69. Шарухин А.П. Психология делового общения. - М.: Академия, 2012.
70. Шиффман Х.Р. Ощущение и восприятие.- СПб.: Питер, 2003.
71. Шульц Д., Шульц С. Психология и работа.- СПб.: Питер, 2003.
72. Энциклопедический словарь в шести томах / Под общ. Ред. А. В. Петровского.–М., 2005.

Периодические издания

1.Акимова, М.К. Теоретические подходы к диагностике практического мышления. /М.К.Акимова, В.Т.Козлова, Н.А.Ферес // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – с. 21.
2.Асадуллина Ф.Г., Малюгин Д.В. Ценностные ориентации мужчин и женщин как факторы морального выбора // Психологический журнал – 2008. – т. 29. - №6. – с. 48-55.
3.Асеев В. Г. Механизмы детерминации психического развития. – Мир психологии. – 2012. - №2 (70) – с. 40-45.
4.Барабанщиков В. А. Восприятие в структуре общения. - Мир психологии. – 2013. - №1 (73). – с. 168-186.
5.Богданчиков С. А. Современные тенденции в изучении истории советской психологии // Вопросы психологии. – 2008. – № 4. – с.128-138.
6.Бороздина Л.В. Проблема характера в психологии // Вопросы психологии. – 2012. – № 1. – с. 36-49.
7.Братусь Б.С. Психология – наука о психике или учение о душе? // Человек. – 2000. - №4.
8.Брушлинский А.В. Психология субъекта // Психологический журнал – 2003. – т. 24. - №2. – с. 15-17.
9.Волкова Е.В. Интеллект, креативность и продуктивность освоения профессиональной деятельности // Психологический журнал. – 2011. - №4, т.32. – с. 83-95.
10. Горбатков А. А. : Закон Йеркса-Додсона: проблема содержания переменных // Вопросы психологии. – 2009. – № 2. – с.63-81.
11. Дорфман Л. Я. Асимметрия и симметрия в восприятии времени. – Мир психологии. – 2013. - №4. – с. 224 237.
12. Дудко В. А. Психологические основы процесса развития и преобразования личности. – Мир психологии. – 2012. - №2 (70) – с. 46-53.
13. Зайцева Н. В. Возможности исследовательской деятельности в развитии одаренности. – Мир психологии. – 2011. - №1 (65) – с. 138-142.
14. Знаков В. В. Три традиции психологических исследований - три типа понимания// Вопросы психологии. – 2009. – № 4. – с.14-24.
15. Карпенко М. П. , Чмыхова Е. В. , Терехин А. Т. : Модель возрастного изменения восприятия времени // Вопросы психологии. – 2009. – № 2. – с.81-88.

16. Козлова А. В. , Терехин А. Т. , Савко Т. Г. Индивидуальные различия в восприятии времени // Вопросы психологии. – 2009. – № 6. – с.91-97.

17. Корнилова Т.В., Новикова М.А. Самооценка в структуре интеллектуально-личностного поведения человека. - Психологический журнал. – 2011. - №2, т.32. – с. 25-35.

18. Краснова В.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и ее связь с эмоциональной дезадаптацией, уровнем стресса и качеством интерперсональных отношений у студентов. – Вопросы психологии. – 2011. - №3, - с.49-59.

19. Кургинян С. С. Процессуальные характеристики развития адекватного отношения личности к себе . – Мир психологии. – 2012. - №2 (70) – с. 105-127.

20. Леонтьев Д. А. К операционализации понятия "толерантность" // Вопросы психологии. – 2009. – № 5. – с.3-17.

Мажуль Л. А. Иллюзии: от восприятия — к мировоззрению. - Мир психологии. – 2013. - №1 (73) – с. 42-57.

21. Максименко С. Д. Источники и движущие силы жизненной энергии. – Мир психологии. – 2013. - №4. – с. 213-223.

22. Марюков А. М. Деятельностный подход к исследованию поступка // Вопросы психологии. – 2008. – № 6. – с.3-13.

23. Никитин А. А. О современных подходах к постижению феномена одаренности. – Мир психологии. – 2011. - №1 (65) – с.127-137.

24. Прихидько А. И. Проблема эмоций в зарубежной социальной психологии // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – с.141-152.

25. *Разумникова О.М.* Влияние индуцированных эмоций на креативность. – Вопросы психологии. – 2013. - №2. –с. 93-104.

26. Сергиенко Е. А. Восприятие младенца. - Мир психологии. – 2013. - №1 (73). – с. 86-104.

27. Сергиенко Е. А. Субъект и личность: поиск единства и специфики. – Мир психологии. – 2012. - №3 (71). – с. 30-48.

28. Синягина Н. Ю. О некоторых острых проблемах развития одаренности: наука и практика. – Мир психологии. – 2011. - №1 (65) – с. 143-149.

29. Смотрова Т.Н., Гриценко В.В. Ценностные ориентации личности и склонность к нарушению социальных норм // Психологический журнал. – 2009. - №6, т.30. – с. 3-17.

30. Федорович Е.Ю. Развитие поведения животных в онтогенезе как результат их взаимодействия с окружением // Вопросы психологии. – 2011. – № 6. – с.84-93.

31. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г., Евдокимова Я. Г., Москова М. В. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов // Вопросы психологии. – 2009. – № 3. – с.16-27.

32. Хотинец В.Ю., Сунцова Я.С. Согласованность социальных и культурных ценностей в регуляции межличностного взаимодействия // Психологический журнал. – 2009. - №6, т.30. – с. 17-29.

33. Шадриков В.Д. Некоторые методологические вопросы психологии индивидуальности // Мир психологии. – 2011. - №1 (65). – с.15.

34. Шамионов Р. М. Психологические характеристики социальной активности личности. – Мир психологии. – 2012. - №3 (71) – с. 145-153.

35. Щебланова Е. И., Шумакова Н. В. Одаренность как психологическая система: выявление и развитие в школьном возрасте. - Мир психологии. – 2011. - №1 (65) – с. 150-161.

36. Эйдлин В.И. О соотношении восприятия и понимания текста // Вопросы психологии. – 2012. – № 1. – с.25-36.

37. Юревич А.В. Психология в современном обществе // Психологический журнал. – 2008. - №6, т.29. – с. 5-15.

Интернет-ресурсы

1.Кабинет психологических портретов http://www.psyh-portret.ru
2.History of psychology http://usite.ru/Psychology/Psychol
3.http://www.e-psy.ru
4.http://www.psyh-portret.ru
5.Mnemonikon http://mnemotexnika.narod.ru
6.PsyCatalog Все о психологии в России http://psycatalog.ru
7.Библиотека психологической литературы http://www.bookap.by.ru
8.Виртуальная Психоаналитическая Лаборатория http://www.e-psy.ru
9.BOOKAP: Библиотека психологической литературы http://www.bookap.by.ru
10. Все о психологии в России http://psycatalog.ru
11. Институт практической психологии «Иматон» URL: http://www.imaton.ru
12. Национальная федерация New психоанализа http://oedipus.ru/
13. Новости Харьковской New психиатрии http://www.psychiatry.org.ua/
14. Новости: http://www.imaton.ru
15. Открытая русская электронная PsyCatalog
16. Пси-портал http://www.psy-portal.ru
17. Пси-портал http://www.psy-portal.ru

18. Психортал развития личности http://psy.com.ru
19. Психологические ресурсы http://www.psyresurs.ru/
20. Психология Интернета http://psynet.carfax.ru
21. Психология на RIN.RU http://psy.rin.ru

7.2.1. Методические материалы и материалы по видам занятий

Практические занятия

Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование темы	Количество часов по заочной форме обучения
1	Тема 7. Общение.	
2	Тема 8. Ощущение и восприятие.	
3	Тема 9. память.	
4	Тема 11. Воображение.	1
5	Тема 12. Внимание и его роль в деятельности.	
6	Тема 13. Эмоции и чувства.	
7	Тема 15. Темперамент и характер.	1

Практическое занятие № 1. Тема 7. Общение.

Цель*:* рассмотреть понятие общения, стороны общения, изучить и провести методику по выявлению трёх составляющие личности человека (ребёнок, взрослый, родитель).

Предмет и содержание работы

Основные понятия*:* общение, стороны общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная; общительность, вербальное и невербальное общение, обратная связь, коммуникативный барьер, фонетический барьер, семантический барьер, стилистический барьер, логический барьер, трансакция, социальная перцепция, социальный стереотип.

1.Теоретическая часть.

2.Практическая часть.

3.Выводы.

Оборудование, технические средства, инструмент: учебная аудитория, мультимедийное оборудование, экспериментальный материал для проведения методики «Трансактный анализ общения» («Три Я»**)**.

Порядок выполнения работы:

1. Рассмотрение теоретических вопросов по теме «Общение»

1.1. Интерактивная сторона общения.

1.2. Концепция трансактного анализа.

1.3. Характеристика трёх составляющих личности человека (ребёнок, взрослый, родитель). Виды трансакций.

2. Проведение психодиагностических методик

2.1. Тест «Трансактный анализ общения» («Три Я»)

Инструкция: оцените приведенные высказывания в баллах от 0 до 10.

	Высказывание	Личная оценка высказывания
1	Мне порой не хватает выдержки	
2	Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять	
3	Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей	
4	Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-то событиях	
5	Меня провести нелегко	
6	Мне бы понравилось быть воспитателем	
7	Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому	

8	Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события	
9	Каждый должен выполнять свой долг	
0	Нередко я поступаю не как надо, а как хочется	
1	Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия	
2	Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить	
3	Я, как и многие люди, бываю обидчив	
4	Мне удается видеть в людях больше, чем они говорят о себе	
5	Дети должны безусловно следовать указаниям родителей	
6	Я – увлекающийся человек	
7	Мой основной критерий оценки человека – объективность	
8	Мои взгляды непоколебимы	
9	Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать	
10	Правила оправданы лишь до тех пор, пока они полезны	
11	Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств	

Обработка результатов

Я-состояние		Суммируемые строки	Сумма баллов
	"Дитя"	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19	
	"Взрослый"	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20	
	"Родитель"	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21	

Расположить результаты в порядке убывания и записать формулу потенциальных ролей.

Интерпретация

Если вы получили формулу **ВДР** – это значит, что вы обладаете развитым чувством ответственности, в меру импульсивны и не склонны к назиданиям и поучениям. Вам можно пожелать лишь сохранять эти качества и впредь. Они помогут в любом деле, связанном с общением, коллективным трудом, творчеством.

Хуже, если на первом месте стоит «**Р**». Категоричность и самоуверенность противопоказаны, например, педагогу, организатору – словом, всем тем, кто в основном имеет дело с людьми, а не с машинами.

Например, если ваша формула имеет вид **РДВ**, то у вас могут возникнуть некоторые сложности, которые способны осложнить жизнь обладателю такой формулы. «Родитель» с детской непосредственностью режет «правду–матку», ни в чем не сомневаясь и не заботясь о последствиях. Но и тут нет поводов для уныния. Если вас не привлекает организаторская работа, шумные компании, и вы предпочитаете побыть наедине с книгой, кульманом или этюдником, то все в порядке, Если же нет, и вы захотите передвинуть свое «Р» на второе и даже на третье место, то это вполне осуществимо.

Сочетание **ДВР** говорит о непосредственности и эмоциональности как главных составляющих процесса общения. Но эти качества хороши до определенных пределов. Если они начинают мешать общению, то пора взять эмоции под контроль

«**Д**» на первом месте – это вполне приемлемый вариант, скажем, для научной работы. Эйнштейн шутливо объяснил причины своих научных успехов тем, что он развивался медленно, и над многими вопросами задумался лишь в том возрасте, когда люди обычно перестают о них думать. Но детская непосредственность хороша лишь до определенной степени. Если она начинает мешать делу, пора взять свои эмоции под контроль.

2.2. Выполнение упражнений

«Родитель — Взрослый»

Инструкция: Участники по парам говорят друг другу любые фразы с позиции Родителя, надо попытаться ответить с позиции Взрослого. Проанализировать, насколько трудно реагировать с позиции Взрослого.

Упражнение «Уговорить на субботник»

Инструкция: Выбрать активного и гибкого участника для исполнения роли студента, которого уговаривают прийти на субботник, но тот отказывает очередному персонажу (однокурсники, староста, куратор, декан), их задача — убедить, уговорить студента. Анализ аргументации в каждом конкретном случае включает позицию партнеров (Родитель, Взрослый, Ребенок), переходы, трудности отказов.

Упражнение «Конфликты»

Инструкция: Участники делятся по парам. Первый член пары обвиняет в чем-то другого, создавая ситуацию конфликта, типичного для семьи, школы, вуза. Второй член пары реагирует тремя разными способами: а) оправдывается и извиняется (с позиции ребенка, жертвы, заискивателя); б) использует «Ты — высказывание» для ответных обвинений (с позиции родителя, обвинителя, преследователя, бунтующего ребенка); в) использует «Я — высказывание» по схеме. Затем участники меняются ролями и придумывают новую ситуацию. Каждая пара показывает группе свою ситуацию и варианты решений.

3. Подведение итогов лабораторного занятия.

Общие правила к оформлению работы:

- в теоретической части д.б. прописаны все основные понятия, теоретические вопросы (кратко);
- в практической части д.б. оформлен ход проведения методики и сделаны выводы.

Литература:

1.Берн Э. Игры в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М.. 1998.
2.Журавлев А.Л., Соснин В.А., Красников М.А. Социальная психология. – М.: Форум-Инфра-М, 2009.
3.Литвак М.Е. Психологическое айкидо.- Ростов н/Д.: Феникс, 2009.
4.Максимов А.М. Как разговорить собеседника, или Ремесло общения. – М., 2010.
5.Немов Р.С., Алтунина И.Р. Социальная психология. Теория и практика. – СПб.: Питер, 2008.

Практическое занятие № 2. Тема 8. О**щущение и восприятие.**

Цель*:* ознакомиться с основными представлениями процессов ощущения и восприятия, выявитьотличие ощущений от восприятия.

Предмет и содержание работы

Основные понятия: сенсорика, перцепция, сенсорно-перцептивная система, ощущение, восприятие, адаптация, порог чувствительности, раздражитель, анализатор, рецептор, вестибулярный аппарат, статические ощущения, кинестетические,

1.Теоретическая часть.
2.Практическая часть.
3.Выводы.

Оборудование, технические средства, инструмент: учебная аудитория, мультимедийное оборудование, экспериментальный материал для проведения методики «Определение ведущей сенсорной системы человека», экспериментального задания «Исследование роли ощущений в познавательной деятельности человека».

Порядок выполнения работы:

1. ***Рассмотрение теоретических вопросов по теме «ощущение и восприятие»***

1.1. Общее понятие об ощущениях и восприятии.
1.2. Классификация ощущений и восприятий.
1.3. Свойства ощущений и восприятия. Отличие восприятие от ощущений.
1.4. Роль ощущений и восприятия в жизнедеятельности людей.

2. Проведение психодиагностических методик

2.1. Методика: Определение ведущей сенсорной системы человека.

Для практической работы с людьми очень важно определение ведущей сенсорной системы человека, так как это указывает на предпочитаемый канал восприятия информации (зрительный, слуховой, кинестетический), что имеет большое значение при определении индивидуальных методов и средств подачи информации в процессе общения (в том числе терапевтического), обучения, совместной деятельности, в семейном взаимодействии и пр.

Оборудование. Испытуемым предлагается стандартный бланк с вопросами.

Инструкция: **Внимательно выслушав зачитанное мною утверждение, ваша задача — согласиться с ним или не согласиться. Старайтесь ориентироваться на первое впечатление, не подвергайте его сомнению и внутреннему анализу — это может привести к искажению конечной информации. В тетрадях записываем номер вопроса и свой ответ, если согласен «+», не согласен «–».**

Вопросы:

1.Люблю наблюдать за облаками и звездами
2.Часто напеваю себе потихоньку
3.Не ношу модных вещей, если мне в них неудобно
4.Люблю подолгу понежиться в ванне
5.Рассматриваю машины, больше всего внимания обращаю на их цвет
6.Узнаю по шагам, кто вошел в комнату
7.Меня развлекает подражание диалектам
8.Много времени уделяю своему внешнему виду
9.Мне нравится заниматься физическим трудом

10. Когда есть свободное время, я люблю просто рассматривать людей
11. Плохо себя чувствую, если долго не двигался
12. Увидев вещь в витрине магазина, сразу понимаю, что мне в ней будет хорошо
13. Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое
14. Часто читаю во время еды
15. Люблю разговаривать по телефону
16. Я склонен к полноте
17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать его самому
18. После плохо проведенного дня я долго не могу расслабиться
19. Мне нравится фотографировать
20. Долго помню то, что мне сказали друзья или приятели
21. Не стал бы жалеть деньги при покупке цветов, ведь они украшают нашу жизнь
22. Мне нравится приминать контрастный душ (то холодный, то горячий)
23. Стараюсь записывать свои личные дела, веду личный дневник
24. Часто разговариваю сам с собой
25. После долгой поездки на машине так же долго прихожу в себя
26. Тембр голоса может многое сказать мне о человеке
27. Очень часто я оцениваю людей по их манере одеваться
28. Люблю потягиваться, разминаться
29. Слишком твердая или слишком мягкая постель — это для меня мука, я не могу заснуть
30. Мне трудно подобрать удобную обувь
31. Люблю смотреть художественные фильмы
32. Узнаю когда-либо виденные лица даже через несколько лет
33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику
34. Умею слушать то, что мне говорят
35. Люблю двигаться — танцевать, бегать, заниматься гимнастикой
36. Когда близко тикает будильник, я не могу заснуть
37. Слушая музыку, отличаю «стерео» звук от «моно» звучания
38. Когда слышу музыку, отбиваю такт ногой
39. Не люблю осматривать памятники
40. Не выношу беспорядок
41. Не люблю синтетических тканей
42. Считаю, что атмосфера в комнате во многом зависит от освещения
43. Люблю ходить на концерты
44. Само пожатие руки может многое сказать мне о человеке
45. Охотно посещаю музеи и выставки
46. Поспорить — это захватывающее дело
47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами
48. В шуме я не могу сосредоточиться

Ключ к тесту:

Нас интересуют ответы «+». Каждому типу восприятия соответствуют определенные вопросы:

Тип А — «Видеть» (зрение)

1 5 8 10 12 14 19 21 23 27 31 32 39 40 42 45

Тип В — «Ощущать» (осязание)

3 4 9 11 16 18 22 25 28 29 30 35 38 41 44 47

Тип С — «Слышать» (слух)

2 6 7 13 15 17 20 24 26 33 34 36 37 43 46 48

Тип восприятия, набравший большую сумму баллов, и является для вас ведущим типом восприятия. Бывают случаи, когда две (и, очень редко, три) суммы совпадают. Это говорит о том, что у вас сложный тип восприятия, когда одинаково быстро реагируют сразу несколько анализаторов.

Людей с ведущим типом восприятия — зрение, называют визуалами. Если ведущим становиться слух — человека называют аудиалом. Если же самым активным становиться осязание, то такой человек называется кинестетик. Кроме трех перечисленных названий, есть еще одно, не связанное напрямую с типом восприятия, — это дискретник, — человек, воспринимающий окружающий мир через спектр мыслительных операций.

Внешнее поведение и речь человека могут нам подсказать, к какому ведущему типу восприятия он принадлежит. Люди со зрительным восприятием окружающего мира часто произносят фразы, связанные с процессом зрения: «это, конечно, проясняет все дело», «заметил одну особенность» и т.д. Рисунки, образные описания, фотографии говорят этим людям значительно больше, чем слова. Им легче понять то, что можно увидеть: цвета, формы, линии, гармонию или беспорядок.

Люди со слуховым восприятием окружающего мира, говорят: «это известие для меня», «не понимаю, что ты говоришь», «зачем так громко, я и так прекрасно слышу» и т.д. Огромное значение для них имеет все, что можно услышать — звуки, слова, музыка, шум.

При ведущем типе восприятия — осязание, речь человека наиболее образна: «атмосфера невыносимая», «меня это глубоко тронуло», «теплый прием» и т.д. Чувства таких людей относятся к прикосновению, интуиции, догадке. В общении с людьми их интересуют больше всего внутренние переживания.

Сходство типов способствует любви и дружбе, несовпадение — порождает споры и недоразумения. К слову, кто как определяет, как к нему относятся?

Визуал — по тому, как на него смотрят. Аудиал — по тому, что ему говорят. А кинестетик — по тому, как его касаются, ласкают. Кого легче всего обмануть? Аудиала. Чье расположение достичь труднее всего? Кинестетика, т.к. чувства приличия и морали не дают нам возможности при первых же встречах выразить свое отношение к нему на понятном ему языке.

2.2. Экспериментальное задание: «*Исследование роли ощущений в познавательной деятельности человека».*

Цель исследования: установить отличие ощущений от восприятия при тактильном распознавании предметов.

Материал и оборудование: набор мелких предметов для тактильного распознавания (булавка, ключ, ватка и т.п.), повязка для глаз, секундомер.

Процедура исследования

Исследование тактильных ощущений состоит из двух серий опытов и проводится с одним испытуемым.

Задача первой серии: установить особенности тактильных ощущений по их словесным описаниям испытуемого, вызванных предметами из набора во время их поочередного предъявления на неподвижную ладонь. В ходе выполнения первой серии исследования испытуемому завязывают глаза и дают следующую инструкцию.

Инструкция испытуемому в первой серии: "Разверните руку ладонью вверх. На ладони во время нашего исследования Вы будете ощущать некоторые воздействия. Не совершая ощупывающих движений рукой, дайте словесный отчет тех ощущений, которые Вы будете испытывать. Все, что будете ощущать, говорите вслух".

Экспериментатор последовательно предъявляет предметы для тактильного распознавания их испытуемым. Время предъявления каждого из них – 10 секунд. После чего предмет убирается с руки, а в протоколе производится запись словесного отчета испытуемого.

Задача второй серии: установить особенности тактильных ощущений по словесным описаниям испытуемого, когда предметы поочередно кладутся на его ладонь и разрешается их ощупывать этой же рукою.

Вторая серия исследований проводится через две-четыре минуты после первой. Во второй серии так же, как и в первой, испытуемому завязывают глаза и перед предъявлением предметов набора дают инструкцию.

Инструкция испытуемому во второй серии: "Разверните руку ладонью вверх. Во время нашего исследования Вы будете ощущать некоторые воздействия. Вам разрешается совершать ощупывающие движения рукой. Дайте словесный отчет тех ощущений, которые Вы будете испытывать при этих воздействиях и движениях ладони руки".

Во второй серии экспериментатор последовательно предъявляет те же предметы из набора, сохраняя длительность тактильного распознавания 10 секунд и записывая словесный отчет испытуемого в протокол.

Протокол исследования двух серий опытов может быть представлен на одном общем бланке.

По окончании двух серий исследования испытуемый дает самоотчет о том, каким образом он ориентировался в оказываемых на ладонь руки воздействиях, когда легче было распознавать предметы и когда сложнее.

	Первая серия	Вторая серия	Примечание
Предмет			
Словесный отчет			

Обработка и анализ результатов

Цель обработки результатов – установить свойства предметов, которые были адекватно распознаны. Количество названных ощущений в первой и второй сериях будет считаться показателем распознавания "П1" и "П2".

Проводя анализ результатов, следует сравнить величины показателей тактильного распознавания в первой и второй сериях и обратить внимание на то, что распознавание воздействий, идущих от предметов, качественно различается. Как правило, в первой серии испытуемые дают отчет об отдельных свойствах предмета, а затем пробуют его установить, давая ему название. Во второй серии, где присутствует тактильное восприятие, испытуемые обычно сначала определяют предмет, называют его (например: "булавка"), а потом дают словесный отчет о его свойствах.

Тактильные ощущения являются важнейшими в контактной ориентировке и позволяют человеку выжить и учиться даже при отсутствии слуха и зрения. Они расширяют познавательные возможности индивида, привыкшего полагаться на свое зрение, а потому опыт с закрытыми или завязанными глазами можно использовать как средство отдыха после длительного чтения книг или просмотра фильмов. Сознательное применение этого средства поможет переключить внимание и в случаях напряженного эмоционального состояния в ситуациях предстоящего экзамена, ожидания оценки и т.п.

3. Подведение итогов занятия.

Общие правила к оформлению работы:

- в теоретической части д.б. прописаны все основные понятия, теоретические вопросы (кратко);
- в практической части д.б. оформлен ход проведения методики и сделаны выводы.

Литература:

1.Атлас по психологии: Информационно - методическое пособие к курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко.- М.: Пед. общество России, 2006.
2.Иванников В.А. Основы психологии. Курс лекций. – М.: Лидер, 2010.
3.Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2010.
4.Немов Р.С. Общая психология. – СПб.: Питер, 2009.
5.Психология ощущений и восприятия. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М, 2001.
6.Хозиев В.Б. Практикум по общей психологии.- М.: Академия, 2005.
7.Шиффман Х.Р. Ощущение и восприятие.- СПб.: Питер, 2003.

Практическое занятие № 3. Тема 9. Память.

Цель*:* рассмотреть понятие памяти, процессы памяти, свойства памяти и определить индивидуальные особенности своей памяти.

Предмет и содержание работы

Основные понятия: память, виды памяти: кратковременная, долговременная, оперативная, зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная, двигательная, эмоциональная, образная, эйдетическая, словесно-логическая, произвольная, непроизвольная, послепроизвольная; процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение, узнавание, припоминание; свойства памяти: объем, точность, скорость и прочность запоминания, готовность к воспроизведению; мнемоника.

1.Теоретическая часть.
2.Практическая часть.
3.Выводы.

Оборудование, технические средства, инструмент: учебная аудитория, мультимедийное оборудование, экспериментальный материал для проведения методики «Исследование преобладающего типа запоминания», набор психологических задач по теме «Память».

Порядок выполнения работы:

1.***Рассмотрение теоретических вопросов по теме «Память».***

1.1. Общая характеристика памяти.
1.2. Характеристика процессов памяти и ее видов.
1.3. Развитие и тренировка памяти.

2. Проведение психодиагностических методик

1. **Проведение методики «Исследование преобладающего типа запоминания.**

Цель: Определение индивидуальных способностей памяти по методу удержанных членов ряда.

Экспериментальные материалы и оборудование: заранее подготовить карточки на каждого испытуемого и с записанными на них 10 простых не связанных между собой слов, состоящих из 4-6 букв.

Описание методики: Помимо карточек, испытуемому заготовить бланк для ведения протокольных записей по форме:

ПРОТОКОЛ ЗАНЯТИЯ

Успешность запоминания в зависимости от способа запоминания

Опыт	Способы запоминания	Ответы испытуемого		КВ коэффициент воспроизведения
		все ответы	кол-во правильных	
1 . Слуховой				
2. Зрительный				
3 . Моторный				
4. Комбинированный				

Задание состоит из 4 опытов, между каждым из них испытуемому дают небольшой отдых (до 7 минут).

Инструкция:

1.***опыт.*** Преподаватель читает испытуемому вслух один ряд слов со скоростью одно слово за 5 секунд и после 10 секундной паузы предлагает испытуемым вписать в протокол запомнившиеся слова в любой последовательности

2.***опыт***. Преподаватель кладет перед каждым испытуемым вторую карточку, перевернутую вниз словами. По сигналу преподавателя каждый испытуемый переворачивает и смотрит на нее в течение 10 секунд. По новому сигналу карточку перевернуть снова и записать в протоколе все запомнившиеся слова.

3 опыт. Преподаватель кладет карточку вниз словами перед каждым испытуемым (3-ю карточку с новым рядом слов). По сигналу преподавателя

шепотом прочесть весь ряд слов. Затем снова перевернуть карточку вниз словами и записать в протоколе все запомнившиеся слова.

4 опыт. Преподаватель зачитывает вслух ряд слов с четвертой карточки. Для лучшего запоминания каждый испытуемый повторяет шепотом услышанное слово и рукой «записывает» его в воздухе. Затем по сигналу преподавателя записывает в протоколе все запомнившиеся слова.

Фиксация результатов осуществляется каждым испытуемым в своем протоколе занятий.

Обработка результатов:

1.Проверить результаты воспроизведения слов по программе экспериментатора.

2.Определить количество удержанных в памяти слов на каждом этапе задания.

3.Для каждого этапа задания вычислить коэффициент воспроизведения (КВ) по формуле: КВ = (m / M) x 100%, где m – количество запомнившихся стимульных слов, М - обще количество предъявленных стимулов-слов, которое равно 10.

Выводы: в процессе анализа результатов опыта сравнивают значения коэффициентов воспроизведения для разных этапов, на основании чего делают выводы о преобладающем типе памяти.

2.***Решение психологических задач по теме «Память».***

2.***Подведение итогов занятия.***

Общие правила к оформлению работы:

- в теоретической части д.б. прописаны все основные понятия, теоретические вопросы (кратко);
- в практической части д.б. оформлен ход проведения методики и сделаны выводы.

Литературы:

1.Атлас по психологии: Информационно- методическое пособие к курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко.- М.: Пед. общество России, 2006.

2.Зинченко Т.П. Память в экспериментальной и когнитивной психологии. – СПб, 2002.

3.Корсаков И.А., Корсакова Н.К. Хорошая память на каждый день. – Д., 1998.

4.Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти. – М., 1994.

5.Маклаков А.Г. Общая психология.- СПб.: Питер, 2005.

6.Матюгин И.Ю. 126 эффективных упражнений по развитию вашей памяти. - М., 1993.

7.Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсики, А. Ауэрбаха. – СПб., 2006.

8.Психология индивидуальных различий. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М, 1998

9.Психология памяти. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова.–М., 2000.

10. Смирнов А.А. Проблемы психологии памяти. - М., 1987.

Памятка для обучающихся «*Как улучшить память»*

Память - это наша способность запоминать то, что видим, слышим, говорим, делаем, способность сохранять все это и в нужный момент вспоминать, т.е. узнавать или воспроизводить то, что раньше запоминали.

Не подлежит сомнению тот факт, что трудовая деятельность работающего тесно взаимосвязана с возможностями его памяти. Углубить расширить, разбудить скрытые возможности своей памяти по плечу практически каждому. Для этого надо уметь организовывать запоминаемый материал и знать разнообразные приемы запоминания.

Вот некоторые из них:

1.Непременным условием хорошего запоминания является понимание того, что надо запомнить. Для лучшего усвоения материала полезно: разбить его на составные части, выделяя при этом главное и второстепенное, составить план прочитанного, запомнить опорные слова, с которыми увязывается заучиваемое, пересказать текст своими словами.

Заучивать материал необходимо сначала несколько медленнее. Чтобы облегчить его осмысление и запомнить обширный материал, необходимо делить его на небольшие группы по какому-либо признаку. Материал в процессе запоминания должен непрерывно систематизироваться.

2.Большое значение для понимания имеют чувства и эмоции. Надо стараться придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску- это облегчит его запоминанию. Однако при этом следует учитывать, что положительное запоминание лучше, чем нейтральное и тем более отрицательное.

3.Как вы помните, интересы человека связаны с его чувствами, поэтому одно из его условий хорошего запоминания и воспроизведения- интерес к информации.

4.Память развивается путем упражнений. Упражняясь в запоминании, учитывайте, что включение запоминаемого материала в практическую деятельность помогает лучшему запоминанию.

5.Есть такой закон: чем больше видов памяти участвует в запоминании, тем точнее сохраняется материал и лучше воспроизводится. Поэтому нужно тренировать все виды памяти.

6.Известно, что при любой умственной деятельности человек может отдыхать, меняя ее виды. Это правило относится и к памяти. Отсюда следует, что верный путь избежать переутомления - научиться менять виды памяти.

7.Одно из основных правил улучшения памяти - повторение. Но целесообразнее всего сблизить моменты первого повторения и восприятия материала. Близким повторением через 15-20 минут предотвращается забывание. Последующее повторение лучше проводить через 8-9 часов и через 24 часа. При повторении не следует переутомляться, поэтому нужно делать перерывы. Полезно повторять перед сном, а также утром на свежую голову.

8.Известно, что лучше запоминать начало и конец информации. Исходя из этого, можно посоветовать так разделять материал, чтобы информация, которая находится в середине, оказывалась в начале или в конце повторения.

9.Еще в древности для лучшего запоминания использовался такой прием, как установление ассоциаций.

Практическое занятие № 4.Тема11. Воображение.

Цель*:* рассмотреть понятие воображение, виды и приемы воображения и определить индивидуальные особенности своего воображения.

Предмет и содержание работы

Основные понятия: воображение, мечта, фантазия, комбинирование, агглютинация, гиперболизация, типизация, акцентирование, творческое воображение, воссоздающее воображение, произвольное воображение, визуальное воображение, абстрактно-логическое, образ-представление пространства, образ-представление времени.

1.Теоретическая часть.

2.Практическая часть.

3.Выводы.

Оборудование, технические средства, инструмент: учебная аудитория, мультимедийное оборудование, экспериментальный материал для проведения методики «Изучение творческого воображения», набор психологических заданий по теме «Воображение».

Порядок выполнения работы:

1. ***Рассмотрение теоретических вопросов по теме «Воображение».***

1.1. Общее понятие о воображении.

1.2. Виды и приемы воображения.

1.3. Связь воображения с действительностью.

2. Проведение психодиагностических методик

2.1. Методика «Изучение творческого воображения»

Цель: изучение индивидуальных особенностей творческого воображения.

Экспериментальный материал: любые три слова в сочетании, ранее не известном испытуемому (например: разбойник, зеркало, щенок; игра, слезы, радость. ветер, вода, велосипед, машина, сыр, кино, яблоко, пожар, ярость), чистый лист бумаги, ручка, секундомер.

Описание методики: Испытуемого просят придумывать предложения таким образом, чтобы они включали все три заданных ему слова. Предложения записываются на листе чистой бумаги. Работа продолжается в течение 5 минут. По команде "Стоп" работа прекращается

Инструкция: "Я назову Вам три слова. Ваша задача возможно скорее написать наибольшее число осмысленных фраз так, чтобы в них входили все три слова. Каждую фразу пишите с новой строки, разборчиво, чтобы можно было прочесть. По команде "Стоп" прекратите писать и переверните лист бумаги. Время работы 5 минут".

Фиксация результатов: Испытуемый пишет ответы на листе бумаги. Экспериментатор ведет анализ и подсчитывает коэффициент на том же листе.

Обработка результатов: Написанные предложения оцениваются по двум параметрам: коэффициенту творческого воображения и по количеству предложений.

Каждое предложение оценивается по пятибалльной системе в соответствии с предлагаемыми ниже критериями. Баллы оценки каждого предложения сводятся затем к коэффициенту творческого воображения - сумма баллов делится на количество предложений.

где К - коэффициент творческого воображения,

П - сумма баллов по всем предложениям,

М - количество предложений.

Оценка результатов: При подсчете коэффициента творческого воображения каждая фраза оценивается по пятибалльной системе:

5 - остроумная, оригинальная комбинация;

4 - правильное логическое сочетание слов;

3 - пожалуй, и так можно;

2 - два слова связаны, а третье - нелогично;

1 - бессмысленное сочетание слов.

В случае, если все предложения объединены между собой обоснованными, а не случайными связями и получился оригинальный рассказ, то к коэффициенту творческого воображения можно добавить один балл. Кроме того, по этой методике можно оценить скорость протекания процессов мышления и широту активного словаря.

На практике бывает трудно разграничить оценки "4" и "5". Обычно оценка "5" ставится за сложносочиненные, сложноподчиненные предложения, предложения с прямой речью. Часто встречающиеся в выборке предложения оцениваются в три балла.

Выводы: На основе сравнения индивидуальных результатов с результатами группы делается вывод об уровне развития творческого мышления.

2.2. Выполнение психологических задач по теме «Воображение».

Задание 1. Проанализируйте свое воссоздающее воображение. Для этого решите 4 следующие задачи (чертежи при решении делать нельзя.).

1. Представьте себе равносторонний треугольник, каждая сторона которого равна 6 см. Продолжите мысленно основание треугольника влево на 6 см и параллельно ему через вершину треугольника проведите влево такой же отрезок. Соедините концы параллельных линий прямой. Какая фигура получилась?

2. Представьте себе, что от точки А вы прошли на юг 10 шагов, затем повернули на восток и также сделали 10 шагов, после опять сделали 10 шагов на юг, а затем повернули на запад, прошли столько же и, наконец, сделали 10 шагов на север. Какая фигура получилась из указанных отрезков?

3. Представьте себе окружность: Поставьте в центре окружности точку, на равном расстоянии от нее (внутри окружности) проведите две параллельные линии, а затем к этим прямым на таком же расстоянии от центра проведите две перпендикулярные линии. Какая фигура получилась внутри окружности?

4. Представьте себе квадрат. Проведите в нем диагонали. Затем двумя горизонтальными линиями разделите квадрат на равные части. Сколько получилось фигур и какие?

Проверка. Проверьте правильность решения каждой задачи с помощью чертежа. Затем подсчитайте количество полученных баллов: условно решение первой задачи оценивается 4 баллами, второй —5 баллами, третьей —6 баллами, четвертой —15 баллами.

Подсчитайте, сколько всего вы получили баллов и сколько времени ушло на решение задач.

Задание 2. Установите уровень развития у себя творческого мышления. Для этого решите следующие задачи:

1.Мысленно представьте себе, что у вас есть деревянный шарик диаметром 30 мм. Придумайте и укажите на бумаге (словами или рисунком) как можно больше предметов, которые можно сделать, используя этот предмет. Работайте 5 мин.

Сравните свой вариант решения с вариантами своих товарищей. Каждый предложенный вариант оценивается в 2 балла. За однотипные варианты начисляйте по 1 баллу, за остроумные и оригинальные — по 4 балла.

2.В течение 5 мин придумайте (и запишите) как можно больше вариантов использования обыкновенного карандаша. Имейте в виду, что можно придумывать самые нелепые — с точки зрения здравого смысла — вещи, непременное условие — чтобы карандаш действительно можно было в принципе применять в этом качестве (например, вместо скалки при раскатывании теста и др.).

Замечание: различными считаются только те варианты, которые существенно отличаются друг от друга. Например, ответы «Для рисования на бумаге» и «Для рисования на стене» однотипные. Учтите, что некоторые творческие люди могут за один присест без ограничения времени найти около 50 вариантов применения карандаша.

Задание 3. Обойдите комнату, постепенно прикасаясь ко всем вещам (стол, стул, тетрадь, книга, шкаф...).

И за всеми вещами постарайтесь представить себе людей, которые их делали. Перечислите профессии этих людей.

Это упражнение с разными предметами полезно повторять почаще, оно что-то вроде духовной гимнастики, поможет вам никогда и ни на что не смотреть безразлично, научит видеть за всем труд человека. Кроме того, это упражнение хорошо развивает воображение.

Задание 4. Определите живость, яркость своего воображения. Для этого проделайте ряд упражнений на разные виды представлений. Зачитывая слово — раздражитель, старайтесь, как можно более ярко представить себе соответствующий образ. Оценку за степень яркости образа проставьте себе сами, исходя из следующих критериев:

0—представление полностью отсутствует;

1—представление слабое;

2 — живое;

3 — очень яркое.

1. Зрительные представления.

Ромашка. Лицо матери. Холодильник. Огурец. Автобус. Абрикос. Алые розы. Собака. Бедный человек

Бой барабана. Свист милиционера. Собачий лай. Звук горна. Голос классного руководителя.

3. Осязательные представления.

Бархатная ткань. Прикосновение ко льду. Укол иглы. Мел в руках. Ползущая по руке оса.

4. Обонятельные представления.

Запах: земляники, лука, черемухи, бензина, мяты.

5. Двигательные представления.

Аврал. Азарт. Плавание. Качание на качелях. Молчание.

Итоговые вопросы

1. Подсчитайте отдельно по каждому виду представлений количество баллов.

2. По результатам практических работ дайте оценку уровню развития своего воссоздающего воображения, творческого воображения.

3. Приведите примеры профессий, которые предъявляют повышенные требования:

а) к воссоздающему воображению;

б) к творческому.

3.***Подведение итогов занятия.***

Общие правила к оформлению работы:

- в теоретической части д.б. прописаны все основные понятия, теоретические вопросы (кратко);
- в практической части д.б. оформлен ход проведения методики и сделаны выводы.

Литературы:

1.Атлас по психологии: Информационно- методическое пособие к курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко.- М.: Пед. общество России, 2006.

2.Волкова Е.В. Интеллект, креативность и продуктивность освоения профессиональной деятельности // Психологический журнал. – 2011. - №4, т.32. – с. 83-95.

3.Выготский Л.С. Воображение и его развитие в детском возрасте / Собр. соч., т.2. - М., 1982.
4.Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. – СПб.: ПИТЕР, 2009.
5.Калошина И.П. Психология творческой деятельности. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008.
6.Маклаков А.Г. Общая психология.- СПб.: Питер, 2010.
7.Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсики, А. Ауэрбаха. – СПб., 2006.
8.Психолого-педагогический практикум / Под ред. В.А. Сластёнина. – М.: Академия, 2009.

Памятка для обучающихся «Как развивать воображение»

Воображение человека тесно связано с его мышлением. Мысль и образ неразделимы, поэтому все, что способствует развитию мышления, полезно и для воображения.

И мышление, и фантазия, возникшие в трудовой деятельности, исключительно важны для организации и осуществления в любом виде деятельности. С другой стороны, конструктивно участвуя в любой деятельности, человек развивает в себе самом навыки воображения и творчества.

Воображение развивается в игре, особенно в тех ее видах, где человек как бы выполняет определенную роль.

«Игра со словами» — началом игры может служить любое слово, которое является ключевым. К каждой его букве придумываются первые пришедшие в голову слова. Начинаются эти слова с буквы, входящей в ключевое слово. Затем из этих слов придумывается история или рифмованные строки (стихи).

«Игра в рассказчика» — все участники игры по очереди рассказывают своим товарищам выдуманную историю. Затем иллюстрируют свой рассказ рисунками.

«Игра в фантастические гипотезы» — техника ее заключается в постановке вопроса: что было бы, если бы...? Играющий должен быстро назвать любые пришедшие ему в голову подлежащее и сказуемое. Они в сочетании со словами «что было бы, если бы...» создадут гипотезу, на основе которой начинает работать фантазия. Например: «Что было бы, если бы город Москва оказался посреди моря?»; «Что было бы, если бы к вам постучался крокодил и попросил конфет?» и т. д. Больше всего увлекают самые неожиданные и даже нелепые вопросы. Польза от такой игры в том, что воображение привыкает «соскальзывать» с привычных накатанных рельсов обычного смысла и в своем развитии получает мощный толчок.

«Игра в придумывание загадок» — очень облегчает придумывание загадок такой прием, как отстранение от знаний, т. е. как бы характеристика объекта или явления для человека, который его никогда не видел и ничего о нем не слышал.

Развивают воображение и такие игры, как сочинение сказок, стихов, рисование, лепка.

2. Воображение развивается при чтении книг. Многие из вас, к сожалению, имеют привычку пропускать места в книгах, где дается описание природы, интерьера, внешности персонажа. В результате этого воссоздающее воображение не получает пищи и поэтому не развивается. Если же при чтении литературы вы воссоздаете при помощи воображения то, что описано в них, то тренируется ваше воображение, происходит его формирование и совершенствование.

3. Своеобразной школой воссоздающего воображения служит изучение разных географических карт. Умение путешествовать по карте и представлять в своем воображении различные места обогащает человека и развивает его воображение.

4. Совершенствует воображение внимательное рассматривание чертежей, умение за различными проекциями представлять объект и, наоборот, умение изображать объекты в различных проекциях.

5. Техническое творчество, изобретательская и рационализаторская деятельность — важный путь развития воображения. В техническом изобретательстве в разных формах соотносятся образ и мысль. Образы, с одной стороны, дают материал для мысли, а с другой — служат ее проверкой. Изобретатель в образах видит то, что получится конкретно, если будет реализована его идея. Образы сопоставляются, ассоциируются с уже известными, предметы образов изменяются в размерах.

В процесс изобретения обязательно входят графические операции по выполнению рисунков, чертежей, что также способствует тренировке воображения.

6. Для развития воображения важны жизненный опыт и широкий круг знаний. Накопление большого количества ярких образов может происходить в результате целенаправленного наблюдения в процессе общения с природой. Чем больше человек наблюдает и фиксирует свои наблюдения (в рисунках, сочинениях и т. п.), тем больше у него активный запас того образного материала, который можно использовать в процессе воображения.

Практическое занятие № 5. Тема12. Внимание.

Цель: ознакомление с понятием внимание, его видами и свойствами, определить индивидуальные особенности своего внимания.

Предмет и содержание работы

Основные понятия: внимание, виды внимания: произвольное, непроизвольное, послепроизвольное, свойства внимания: устойчивость, переключение, распределение и объем внимания.

1.Теоретическая часть.
2.Практическая часть.
3.Выводы.

Оборудование, технические средства, инструмент: учебная аудитория, мультимедийное оборудование, экспериментальный материал для проведения методик «Внимание», «Исследование концентрации внимания».

Порядок выполнения работы:

1. ***Рассмотрение теоретических вопросов по теме «Внимание».***

1.1. Общая характеристика внимания.

1.2. Функции, виды и свойства внимания.

1.3. Методы активизации внимания.

1.4. Способы привлечения внимания в учебном процессе и значение внимания в профессиональной деятельности учителя.

2. Проведение психодиагностических методик

2.1. Методика: Внимание.

Цель: Определение качественных характеристик внимания.

Экспериментальные материалы и оборудование: таблицы Э. Шульте в модификации Н. Сысоева, секундомер.

Описание методики: Для проведения используются таблицы Шульте с изображением 25 черных чисел /от 1 до 25/ и 24 красных чисел /от 1 до 24/. Числа разбросаны по таблице таким образом, что порядковые числа оказываются удаленными друг от друга на максимальном расстоянии. Каждое число имеет свой символ- букву русского алфавита, написанную рядом с числом, экспериментатор заранее готовит программу правильных ответов. Для регистрации времени выполнения задания необходимо использовать секундомер или часы с центральной секундной стрелкой. Для регистрации результатов опыта каждый испытуемый до начала опыта составляет таблицу протокола по форме:

ПРОТОКОЛ ЗАНЯТИЯ:

Программа "стимул"	Кол-во правильных выборов чисел	Время выбора чисел (Т).			Скорость чисел		Условный показатель переключения (П)	
		общ	черн	крас	черн	крас	черн	крас

Инструкция: Задание выполняется в три этапа.

1 этап. Найдите в таблице числа черного цвета /от 1 до 25/ и запишите в протокол их символы, причем в возрастающей последовательности. По окончании работы немедленно сообщите преподавателю, который сообщит Вам время выбора черных чисел.

2 этап. Найдите в таблице числа красного цвета в убывающей последовательности и также запишите их символы в протокол. Запишите время выбора красных чисел.

3 этап. В таблице 25 черных - от 1 до 25 и красных - от 1 до 24 каждое

Число имеет свой буквенный символ. Необходимо вести одновременно счет черных и красных чисел. Попеременно записывая в протоколе символы сначала черного числа, затем красного. Затем вновь черного, пока счет не будет окончен. При этом черные числа надо считать в возрастающей последовательности, а красные- в убывающей. То есть на этом этапе вы должны выполнять обе процедуры одновременно. По завершению работы немедленно сообщите преподавателю, а он сообщит затраченное вами время.

Фиксация результатов: осуществляется каждым испытуемым в своем протоколе занятия.

Обработка результатов:

1. Проверить записи испытуемого, сравнивая их с контрольными записями экспериментатора.

2. Подсчитать количество правильно найденных чисел на 1,2,3 этапах задания отдельно для черных и красных чисел.

3. Определить время исполнения процедур нахождения черных и красных чисел раздельно на третьем этапе задания. Для этого общее время, затраченное на весь этап, надо разделить пополам.

4. Определить скорость выбора по формуле:

5. Найти условный показатель переключения внимания по формуле:

Выводы делает каждый испытуемый студент, при этом обращается особое внимание на результаты выполнения совмещенных заданий по 3 этапу. Чем меньше время выбора чисел и больше скорость их выбора, тем выше качественная характеристика переключения внимания.

2.2. Методика: Исследование концентрации внимания

Цель исследования: определить уровень концентрации внимания.

Материал и оборудование: бланк теста Пьерона-Рузера, карандаш и секундомер.

Процедура исследования: Исследование можно проводить с одним испытуемым или с группой из 5-9 человек. Главные условия при работе с группой – удобно разместить испытуемых, обеспечить каждого бланками тестов, карандашами и следить за соблюдением тишины в процессе тестирования.

Инструкция испытуемому: "Вам предложен тест с изображенными на нем квадратом, треугольником, кругом и ромбом. По сигналу "Начали" расставьте как можно быстрее и без ошибок следующие знаки в эти геометрические фигуры: в квадрат – плюс, в треугольник – минус, в кружок – ничего не ставьте и в ромб – точку. Знаки расставляйте подряд построчно. Время на работу отпущено 60 секунд. По моему сигналу "Стоп!" расставлять знаки прекратите".

Бланк с геометрическими фигурами теста Пьерона-Рузера имеет следующий вид:

Испытуемый: _____ Дата _____

Экспериментатор: _____ Время _____

Тест

Экспериментатор в ходе исследования контролирует время с помощью секундомера и подает команды "Начали!" и "Стоп!"

Надежность результатов исследования достигается повторными тестированиями, которые лучше проводить через значительные интервалы времени.

Обработка и анализ результатов: Результатами данного тестирования являются: количество обработанных испытуемым за 60 с геометрических фигур, считая и кружок, и количество допущенных ошибок.

Уровень концентрации внимания определяют по таблице.

Число обработанных фигур	Ранг	Уровень концентрации внимания
100	1	очень высокий
91-99	2	высокий
80-90 65-79	3 4	средний низкий
64 и меньше	5	очень низкий

За допущенные при выполнении задания ошибки ранг снижается. Если ошибок 1-2. то ранг снижается на единицу, если 3-4 – на два ранга концентрация внимания считается хуже, а если ошибок больше 4, то – на три ранга.

При анализе результатов необходимо установить причины, обусловившие данные результаты. Среди них важное значение имеет установка, готовность испытуемого выполнять инструкцию и обрабатывать фигуры расставляя в них знаки как можно скорее, или же его ориентации на безошибочность заполнения теста. В ряде случаев показатель концентрации внимания может быть ниже возможного из-за слишком большого желания человека показать свои способности, добиться максимального результата (то есть своего рода соревновательности). Причиной снижения концентрации внимания могут быть также состояние утомления, плохое зрение, болезнь.

3. Решение психологических задач по теме «Внимание».

2.***Подведение итогов занятия.***

Общие правила к оформлению работы:

- в теоретической части д.б. прописаны все основные понятия, теоретические вопросы (кратко);
- в практической части д.б. оформлен ход проведения методики и сделаны выводы.

Литература.

1.Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. – М., 1995.

2.Ермолаев О.Ю., Марютина Т.М., Мешкова Т.А. Внимание школьника. -М., 1987.

3.Маклаков А.Г. Общая психология.- СПб.: Питер, 2010.

4.Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсики, А. Ауэрбаха. – СПб., 2006.

5.Психология внимания. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М., 2001.

6.Психолого-педагогический практикум / Под ред. В.А. Сластёнина. – М.: Академия, 2009.

7.Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов н/Д., 2005.

8.Штейнмец А.Э. Общая психология: Учебное пособие для студ. высш. учеб. завед.- М.: Академия, 2006. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. – М., 2005.

Памятка для обучающемуся «*Как развивать внимание»*

Итак, внимание - это направленность сознания на определенный объект (любой внешний предмет или явления окружающего человека внешнего мира, их отдельные свойства, а также внутренний мир самого человека, его мысли, чувства и пр.) Внимание, часто проявляясь, превращается у конкретного человека в его очень важную особенность- внимательность. Внимание характеризуется целым рядом свойств: устойчивостью, колебанием, объемом, переключаемостью, распределяемостью и конкретизацией. Кроме того, различают 2 вида внимания: произвольное и непроизвольное.

Практически все профессии предъявляют повышенные требования к тем или иным свойствам внимания работающего. Поэтому очень важно развивать у себя с детских лет внимательность. Вот несколько рекомендаций, как это лучше сделать.

1. Приучайте себя внимательно работать в самых разнообразных условиях и даже в шумной и отвлекающей обстановке. Надо постараться не замечать того, что мешает работе.

2. Систематически упражняйтесь в одновременном наблюдении нескольких предметов. Делать это надо так, чтобы общее восприятие каждого объекта сохранялось достаточно хорошо, и в то же время внимание нужно концентрировать на главном, выделяя его из второстепенного.

3. Тренируйтесь в переключении внимания. Эти тренировки должны идти по трем направлениям: быстро переключать внимание с объекта на объект; выделять наиболее важные объекты за счет второстепенных; изменять порядок переключения - образно это называется выработкой “восприятия”.

4.Развивайте у себя волевые качества - это способствует развитию устойчивости внимания. Надо дисциплинировать себя, приучать даже в мелочах быть хозяином положения. Заставляйте себя сосредотачиваться даже когда этого не хочется. Начинайте работу с трудного и интересного, старайтесь выполнить те дела, которые хочется отложить на потом. Чередуйте легкие и трудные дела, интересные и неинтересные.

5. Почаще прибегайте к различным играм: шахматам, головоломкам и спортивным играм. Конечно, они сами по себе не развивают внимания. В прогулках по городу, быстро проходя мимо витрин магазинов, старайтесь заметить, а потом описать большее число предметов.

6. Постоянно тренируйте свою способность к сосредоточению концентрации внимания. Поза, состояние мускулов связаны с вниманием, человек подобран, не двигается, напряжен, сдвинуты брови- и внимание его само собой обостряется . Чем более напряжен и собран человек, тем он внимательнее.

7. Внимание нужно развивать именно в той деятельности, для которой нам внимание нужно. Тем не менее вспомните важную закономерность: чем больше по душе ваша работа, чем более она соответствует вашим интересам, потребностям, способностям, тем быстрее будет развиваться ваше внимание. Никогда не позволяйте себе делать работу невнимательно. Старайтесь делать ее с душой, с радостью, настраивайте себя на это.

8. И последнее. Лучший способ развивать внимание - научить себя быть внимательным к людям.

Управление своим вниманием - шаг к улучшению памяти.

Практическое занятие № 6. Тема13. Эмоции и чувства.

Цель*:* рассмотреть понятия эмоций и чувств и определить индивидуальные особенности своего эмоционального состояния.

Предмет и содержание работы

Основные понятия: эмоции, чувства, импульсивность, тревожность, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, аффект, апатии, депрессия, страсть, стресс, настроение.

1.Теоретическая часть.

2.Практическая часть.

3.Выводы.

Оборудование, технические средства, инструмент: учебная аудитория, мультимедийное оборудование, экспериментальный материал для проведения методики «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин), «Человек под дождём»**,** набор психологических задач по теме «Эмоции и чувства».

Порядок выполнения работы:

1. ***Рассмотрение теоретических вопросов по теме «*Эмоции и чувства*»***

1.1. Общее понятие о чувствах и эмоциях.

1.2. Функции эмоций и чувств

1.3. Классификация эмоций и чувств.

2. Проведение психодиагностических методик

1. **Проведение методики «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)**

Шкала реактивной тревожности (РТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я не доволен собой	1	2	3	4

0	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
1	Я уверен в себе	1	2	3	4
2	Я нервничаю	1	2	3	4
3	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
4	Я взвинчен	1	2	3	4
5	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
6	Я доволен	1	2	3	4
7	Я озабочен	1	2	3	4
8	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
9	Мне радостно	1	2	3	4
10	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
3	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4

13	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35$,

где Σ_1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$ЛТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35$,

где Σ_1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ_2 - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так:

до 30 - низкая тревожность;

31 - 45 - умеренная тревожность;

46 и более - высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективность значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги ставит целью показать себя в "лучшем свете".

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, в целях руководства и психокоррекционной деятельности.

2. Методика «Человек под дождём»

Методика ориентирована на диагностику силы ЭГО человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Она позволяет также осуществить диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов.

Инструкция: на чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, испытуемому предлагается нарисовать человека, а потом на другом таком же листе - человека под дождем.

Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях. В процессе тестирования важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого. Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное интервью с испытуемым.

Интерпретация теста

При интерпретации рисунков рекомендуется руководствоваться следующими положениями:

- когда рисунок готов, важно воспринять его целиком;

- необходимо «войти» в рисунок и почувствовать, в каком настроении пребывает персонаж (радостном, ликующем, удрученном и т. д.), ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует в себе внутренние ресурсы для борьбы с трудностями, а возможно, спокойно и адекватно воспринимает затруднения, считая их обычным жизненным явлением. Таким образом, важно отследить глобальное впечатление от рисунка. Это интуитивный процесс;

- только после этого можно перейти к анализу всех специфических деталей с точки зрения логики, опираясь при этом на основные положения руководства по интерпретации.

1. Изменение экспозиции

Важно посмотреть, как изменилась экспозиция. Так, например, если человек изображен уходящим, то это может быть связано с наличием тенденции к уходу от трудных жизненных ситуаций, избеганию неприятностей (особенно если фигура человека изображается как бы наблюдаемой с высоты птичьего полета).

В случае смещения фигуры человека под дождем в верхнюю часть листа можно предположить склонность испытуемого к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан.

Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите.

Изображение, помещенное внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищенности.

Изображение, смещенное влево, возможно, связано с наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери. Изображение, смещенное вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца.

2. Трансформация фигуры

Увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными. Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Испытуемые, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса. Изображение человека противоположного пола может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек). Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Если в рисунке «Человека под дождем» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций.

Функция одежды - «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, с импульсивностью реагирования.

3. Атрибуты дождя

Дождь - помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли - как временная, преодолимая; тяжелые, закрашенные капли или линии - тяжелая, постоянная.

Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека. Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые грозовые тучи, занимающие все небо. Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже).

4. Дополнительные детали

Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности.

Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов. Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству.

Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол - материнское начало, а ручка - отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать.

Так, например, огромный зонт-гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека. Размер и расположение зонта по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты.

5. Искажение и пропуск деталей

Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

2.**Решение психологических задач по теме «Эмоции и чувства».**

3.**Подведение итогов занятия.**

Общие правила к оформлению работы:

- в теоретической части д.б. прописаны все основные понятия, теоретические вопросы (кратко);
- в практической части д.б. оформлен ход проведения методики и сделаны выводы.

Литературы:

1.Атлас по психологии: Информационно- методическое пособие к курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко.- М.: Пед. общество России, 2006.

2.Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб., 2004.

3.Краснова В.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и ее связь с эмоциональной дезадаптацией, уровнем стресса и качеством интерперсональных отношений у студентов. – Вопросы психологии. – 2011. - №3, - с.49-59.

4.Маклаков А.Г. Общая психология.- СПб.: Питер, 2010.

5.Прихидько А. И. Проблема эмоций в зарубежной социальной психологии // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – с.141-152.

6.Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсики, А. Ауэрбаха. – СПб., 2006.

Практическое занятие № 7. Тема 7. Темперамент и характер.

Цель: рассмотреть понятие темперамент, его виды, психологические характеристики и определить свой тип темперамента.

Предмет и содержание работы

Основные понятия: темперамент, характер, акцентуации характера, тип нервной деятельности, экстраверсия, интроверсия, реактивность, активность, ригидность, сензитивность, эмоциональная возбудимость, впечатлительность, эмоциональность, импульсивность, тревожность, динамичность, лабильность.

1. Теоретическая часть.
2. Практическая часть.
3. Выводы.

Оборудование, технические средства, инструмент: учебная аудитория, мультимедийное оборудование, экспериментальный материал для проведения методик «Личностный опросник Г.Айзенка», «Формула темперамента» (А. Белов).

Порядок выполнения работы:

1.***Рассмотрение теоретических вопросов по теме «Темперамент»***

1.1. История представлений о темпераменте.

1.2. Тип высшей нервной деятельности и темперамента.

1.3. Психологическая характеристика типов темперамента.

1.4. Роль темперамента в трудовой и учебной деятельности.

2. Проведение психодиагностических методик

2.1. Методика «Личностный опросник Г.Айзенка».

Цель: Выявить динамические особенности темперамента.

Экспериментальный материал: тестовый бланк, ручка или карандаш, текст опросника.

Инструкция: Вам предлагается ряд вопросов об особенностях Вашего поведения. Если Вы отвечаете на вопрос утвердительно («согласен»), то поставьте знак «+», если отрицательно («не согласен»), то поставьте знак «–». отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна Ваша первая реакция. Отвечать нужно на каждый вопрос.

Инструкция: Вам предлагается ответить на вопросы, касающиеся особенностей вашего поведения. Оцените себя мысленно, согласны или не согласны вы с предлагаемым суждением. Над ответами долго не задумывайтесь, но обязательно отвечайте.

1.Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы "встряхнуться", испытать возбуждение?

2.Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые могут вас ободрить или утешить?

3.Вы считаете себя человеком беззаботным?

4.Трудно ли вам отказаться от своих намерений?

5.Обдумываете ли вы свои дела не спеша, предпочитаете подождать, прежде чем действовать?

6.Всегда ли вы сдерживаете свои обещания?

7.Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?

8.Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?

9.Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастливы, хотя никакой серьезной причины для этого не было?

10. Верно ли, что на спор вы готовы решиться на очень многое?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?

15. Предпочитаете ли вы обычно книги встречам с людьми?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас иногда мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что вы иногда полны энергии, так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь поменьше друзей, но зато близких вам?
21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в компании?
26. Можете ли вы сказать, что у вас часто нервы бывают натянуты до предела?
27. Считают ли вас человеком живым и веселым?
28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то предпочитаете прочесть об этом в книге, нежели спросить у людей?
33. Бываете ли вы иногда так возбуждены, что не можете усидеть на месте?
34. Нравится ли вам работа, которая требует от вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас слабость и головокружения?
36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Верно ли, что нередко вам не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Вы неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или в школу (на работу)?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Вы бы чувствовали себя несчастным, если бы длительное время были лишены общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?
50. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли вы от длительной бессонницы?

Обработка данных. При совпадении ответов с ключом начисляется один балл. Подсчитайте сумму баллов по трем показателям (А, Б, В) в отдельности.

• Показатель А (искренность ответов)

Присвойте балл каждому ответу "Да", если вы дали его на вопросы №№ 6, 24, 36.

Присвойте балл каждому ответу "Нет", если вы дали его на вопросы №№ 12, 18, 30, 42, 48, 54.

• Показатель Б (экстраверсия, степень общительности, зависимости поведения от мнения окружающих, умение приспосабливаться к новым условиям)

Присвойте балл каждому ответу "Да", если вы дали его на вопросы №№ 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Присвойте балл каждому ответу "Нет", если вы дали его на вопросы №№ 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

• Показатель В (нейротизм, степень эмоциональной чувствительности, возбудимости)

Присвойте балл каждому ответу "Да", если вы дали его на вопросы №№ 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Если по шкале А получено более 4 баллов - результаты считаются недостоверными, так как ответы были неискренни. Для определения типа темперамента нужно найти точку в пространстве по двум координатам: Показатель Б по горизонтальной оси, показатель В - по вертикальной оси.

Круг Айзенка

Если точка попадает на ось (один из показателей равен 12), то проявляется промежуточный темперамент, умеренно выраженный или коммуникативная направленность (показатель Б), или возбудимость (показатель В). Чем ближе точка расположена к центру круга (показатели Б и В имеют значение от 6 до 18), тем более адаптивно поведение, то есть черты темперамента проявляются не в крайней степени, их легко контролировать. Чем больше значения приближаются к максимальным или минимальным, тем тяжелее человеку корректировать своё поведение, так как черты темперамента проявляются достаточно сильно.

Сангвиник

Повышенная активность, возбудимость. Живо и с большим энтузиазмом откликается на всё, привлекшее его внимание. Живая мимика и выразительные движения. По его лицу легко угадать, каково его настроение, каково его отношение к предмету или человеку. Быстро сосредоточивает внимание, при выполнении какого-либо дела работает быстро, может долго работать, не утомляясь, энергично принимается за новое дело. Быстрота ума, находчивость. Чувства, настроения, интересы и стремления очень изменчивы. Он легко сходится с новыми людьми. Легко привыкает к новым требованиям и обстановке. Азартен, склонен к риску. Может быть лидером и вести за собой, умеет увлекать других своими идеями. Не всегда чувствителен к переживаниям и проблемам окружающих, хорошо справляется лишь с той работой, которая для него интересна и важна. Не всегда ответственно выполняет то, что ему не очень нужно или неинтересно.

Холерик

Бывает несдержан, нетерпелив, вспыльчив, но так же легко отходит и забывает об обидах. Устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, высокая ответственность, переживает за результаты и последствия своих действий, не любит расстраивать окружающих. Общителен, открыт, умеет сопереживать, сочувствовать, энергичный, работоспособный, быстро переключается с одного дела на другое, но не всегда внимателен и организован. Тревожен, беспокоен, не всегда чётко определяет приоритеты.

Флегматик

Мало эмоционален. Трудно рассмешить, разгневать или опечатать. Когда все смеются по какому-либо поводу, остаётся невозмутимым. При больших неприятностях остаётся спокойным. Мимика и движения не выразительны. Энергичен, отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Медленный темп движений и речи, ненаходчив. Медленно сосредоточивает внимание. С трудом переключает внимание, приспосабливается к новой обстановке и перестраивает навыки и привычки. С трудом сходится с новыми людьми и откликается на внешние впечатления.

Меланхолик

Повышенная чувствительность, незначительный повод может вызвать слёзы на глазах. Чрезмерно обидчив, раним, мнителен. Мимика и движения не выразительны. Голос тихий. Плачет и смеётся тихо. Пониженная активность. Нерешителен, не уверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет опускать руки, неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Легко отвлекаемое и неустойчивое внимание. Медленный психический темп. Обиды носит в себе, фиксируется на ошибках и неудачах.

Для того, чтобы получить точные портреты, можно использовать следующую схему анализа:

- **Б>16, В>16**

Вы импульсивный, вспыльчивый, легко возбудимый человек. Вам трудно сдерживать себя и вы бываете излишне резки и прямолинейны. Увлеченно отдаетесь делу, но при неудаче быстро теряете интерес. Люди вашего типа предпочитают работу с ярко выраженной цикличностью, требующую максимального напряжения сил, но не длительную. Их привлекает высокий темп движений, разнообразие, необходимость проявлять смекалку и сообразительность.

Вам больше подходят профессии технической направленности или связанные с преподаванием технических дисциплин, а так же профессии, связанные с переменой обстановки, путешествиями, разъездами (геолог, инженер-радиофизик, инженер-строитель, инженер по связи, инженер-преподаватель, программист и др.).

- **Б>16, В<8**

Вы человек уравновешенный, умеете себя сдерживать. В сложных жизненных ситуациях можете иногда "потерять голову", но волевым усилием способны восстановить равновесие. Достаточно легко переносите смену обстановки, схватываете новое, гибки в общении с людьми, склонны к активной деятельности. Предпочитаете самостоятельность в делах, работу, требующую смекалки, находчивости, энергичности, напряжения, выдержки. Люди вашего типа лучше справляются с деятельностью, требующей четкого планирования, учета последовательности событий. Чаще всего они становятся лидерами, организаторами.

Вам подходят профессии: преподаватель, психолог, дефектолог, воспитатель, диспетчер, журналист, специалист по связям с общественностью, социолог, экскурсовод, агент по туризму, страховке и другим направлениям, экономист, технолог, переводчик, юрист, водитель разнообразных видов транспорта и т. п.

- **Б>16, 8<В<16**

Вы человек достаточно живой и общительный, активный, когда видите перед собой ясную задачу и конкретное дело. Неплохо переносите смену обстановки, достаточно быстро к ней приспосабливаетесь, легко схватываете новое. Вы энергичны, способны много работать не утомляясь, сдержанны, спокойны, легко можете включаться в новую деятельность.

Вам подходят разнообразные профессии: геолог, археолог, инженер-физик, педагог, проводник пассажирского поезда, летчик, системный администратор, строитель, юрист, инженер-конструктор, наладчик оборудования, инженер транспорта, технолог по производству питания, одежды и др.

- **Б<8, В<8**

Вы человек весьма уравновешенный в своих чувствах и действиях. Остаетесь спокойным и ровным в сложных жизненных ситуациях. Очень сдержанны, рассудительны, но медлительны. Труднее приспосабливаетесь к изменяющейся обстановке. Вам требуется время для обдумывания, раскачки, но, начав дело, вы обычно стараетесь довести его до конца, вы малоразговорчивы, не любите говорить по пустякам, вам трудно общаться с людьми. Предпочитаете работу, не требующую частой смены заданий, медленного темпа. Затрудняетесь самостоятельно принимать решения, поэтому вам лучше не брать на себя ответственность за руководство людьми и организацию деятельности других.

Вам больше подходят профессии: оператор станков с программным управлением, оператор связи, компьютерных систем, экономист, бухгалтер, корректор, лесничий, машинист, техник-технолог по разным видам производства и др.

- **Б<8, В>16**

Вы впечатлительный, стеснительный человек, трудно находящий контакты с другими людьми. Зачастую обидчивы, чувствуете себя уверенно лишь в знакомой, привычной обстановке. Люди, мало вас знающие, часто не понимают вас. Вам рекомендуется работать в обстановке, не требующей большого нервного напряжения, быстрых реакций и частой смены характера деятельности.

Вам больше подойдут профессии: ландшафтный дизайнер, микробиолог, лаборант в химлаборатории, библиотекарь, корректор, реставратор, настройщик музыкальных инструментов, сборщик радиодеталей и микросхем, деталей на часовом заводе, чертежник, художник-архитектор, конструктор-модельер, музыкальный работник, технолог в легкой и пищевой промышленности.

- **Б<8, 8<В<16**

Вы человек необщительный, застенчивый, довольно сдержанный в чувствах, вдумчивый, склонный к рассуждениям. В поступках ориентируетесь в основном на собственные чувства, представления. Такой человек сближается только с немногими друзьями. Свои действия планирует заранее, не любит сильных впечатлений, стремится к спокойной, упорядоченной жизни. Людям этого типа предпочтительны профессии, где требуются усидчивость, пунктуальность, внимательность в работе. Они предпочитают работать в одиночку.

Вам больше подойдут профессии: программист, инженер леса, зоолог, биолог, переводчик иностранного текста и др.

- **8<Б<16, В>16**

Вы человек эмоционально неустойчивый, чувствительный. В меру общительный, но в отношениях с людьми не очень выдержанный, легко обижаетесь. Ваши поступки часто зависят от вашего настроения: вы то очень энергичны, то становитесь вялым и апатичным. Непостоянны во взглядах и интересах. У вас хорошо развита интуиция. Люди вашего типа предпочитают работу интересную, связанную с эмоциями, но непродолжительную и не очень напряженную, больше умственную, чем физическую.

Вам подойдут профессии: филолог, актер драмтеатра, певец, архитектор, специалист в легкой и пищевой промышленности, кооператор, журналист, кондитер, фармацевт, ювелир, юрист и т. д.

- **8<Б<16, В<8**

Вы человек спокойный, постоянный в дружбе и интересах. Эмоции не мешают вам видеть вещи реалистично, умеете приспосабливаться к действительности, рассудительны, в меру общительны, но в поведении не зависимы от взглядов других, охотно делитесь советами, не боитесь неудач, пытаетесь разобраться в их причинах. Люди этого типа могут добиться успеха в разнообразных видах деятельности, особенно в тех, где четко определены действия и наглядно представлен конечный результат.

Вам подойдут профессии: геолог, офицер, преподаватель, врач, пилот, специалист в области социологии, права, дизайнер, журналист, переводчик, дипломат и т. д.

- **8<Б<16, 8<В<16**

Вы человек в меру общительный, довольно спокойный, но иногда даете волю эмоциям. Достаточно открытый, не очень тревожный, хорошо переносите одиночество, не очень любите шумные компании. Люди вашего типа в меру активны, универсальны в поведении. Они хорошо работают в разных областях деятельности, но при условии осознания важности работы, наличия перспективы продвижения по службе.

Вам подойдут профессии: специалист в области разнообразных видов транспорта, радиоэлектроники, техники, систем связи, педагог, врач, работник сферы обслуживания и др.

2.2. Методика: «Формула темперамента» (А. Белов)

Инструкция: отметьте знаком «+» те качества в «паспорте» темперамента, которые для вас обычны, повседневны.

1	2	3	4
Итого:	Итого:	Итого:	Итого:

Итак, если вы:

1) неусидчивы, суетливы; 2) невыдержанны, вспыльчивы; 3) нетерпеливы; 4) резки и прямолинейны в отношениях с людьми; 5) решительны и инициативны; 6) упрямы; 7) находчивы в споре; 8) работаете рывками; 9) склонны к риску; 10) незлопамятны; 11) обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью; 12) неуравно-

вешенны и склонны к горячности; 13) агрессивный забияка; 14)нетерпимы к недостаткам; 15) обладаете выразительной мимикой; 16) способны быстро действовать и решать; 17) неустанно стремитесь к новому; 18) обладаете резкими порывистыми движениями; 19) настойчивы в достижении поставленной цели; 20) склонны к резким сменам настроения - то вы чистый **холерик.**

Если вы: 1) веселы и жизнерадостны; 2) энергичны и деловиты; 3) часто не доводите начатое дело до конца; 4) склонны переоценивать себя; 5) способны быстро схватывать новое; 6) неустойчивы в интересах и склонностях; 7) легко переживаете неудачи и неприятности; 8) легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам; 9) с увлечением беретесь за любое новое дело; 10) быстро остываете, если дело перестает вас интересовать; 11) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь на другую; 12) тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы; 13) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми; 14) выносливы и работоспособны; 15) обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся жестами, выразительной мимикой; 16) сохраняете самообладание в неожиданной сложной обстановке; 17) обладаете всегда бодрым настроением; 18) быстро засыпаете и просыпаетесь; 19) часто не собраны, проявляете поспешность в решениях; 20) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться - то вы, конечно же, **сангвиник.**

Если вы: 1) спокойны и хладнокровны; 2) последовательны и обстоятельны в делах; 3) осторожны и рассудительны; 4) умеете ждать; 5) молчаливы и не любите попусту болтать; 6) обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики; 7) сдержанны и терпеливы; 8) доводите начатое дело до конца; 10) придерживаетесь выработанного распорядка дня, жизни, системы в работе; 11) легко сдерживаете свои порывы; 12) мало восприимчивы к одобрению порицанию; 13) незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес; 14) постоянны в своих отношениях и интересах; 15) медленно включаетесь в работу и медленно переключаетесь с одного дела на другое; 16) ровны в отношениях со всеми; 17) любите аккуратность и порядок во всем; 18) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке; 19) обладаете выдержкой; 20) несколько медлительны - то вы **флегматик.**

Если вы: 1) стеснительны и застенчивы; 2) теряетесь в новой обстановке; 3)затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми; 4) не верите в свои силы; 5) легко переносите одиночество; 6) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах; 7) склонны уходить в себя; 8) обладаете тихой речью; 9) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника; 10) впечатлительны до слезливости; 11) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию; 12) предъявляете высокие требования к себе и окружающим; 14) склонны к подозрительности, мнительности; 15) болезненно чувствительны и легко ранимы; 16) чрезмерно обидчивы; 17) скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями; 18) малоактивны и робки; 19) уступчивы, покорны; 20) стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих - то вы **меланхолик.**

Обработка результатов. Если количество положительных ответов в «паспорте» темперамента того или иного типа составляет 16-20, то это значит, что у вас ярко выражены черты данного типа темперамента. Если же ответов насчитывается 11-15, значит качества данного темперамента присущи вам в значительной степени. Если положительных ответов 6-10, то качества данного типа присущи вам совсем в небольшой степени. А теперь определите формулу темперамента:

Фт=(Х(Ах/А)х 100%) + (С(Ас/А) х 100%) + (Ф(Аф/А) х 100%) + (М(Ам/А) х 100%)

Фт - формула темперамента,

Х - холерический темперамент,

С -сангвинический темперамент,

Ф - флегматический,

М - меланхолический темперамент,

А - общее число плюсов по всем типам,

Ах - число плюсов в «паспорте холерика»,

Аф - число плюсов в «паспорте флегматика».

Ас - число плюсов в «паспорте сангвиника»,

Ам — число плюсов в «паспорте меланхолика».

В конечном виде формула темперамента приобретает такой, например, вид:

Фт = 35%Х + 30%С + 14%Ф + 21%М.

Это значит, что данный темперамент на 35% холерический, на 30% сангвинический, на 14% флегматический, на 21% меланхолический. Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40% и выше, значит, данный тип темперамента является у вас доминирующим, если 30-39% - то качества данного типа выражены достаточно ярко, если 20-29%, то качества данного типа выражены средне, если 10-19%, то качества данного темперамента выражены в малой степени.

3. Решение психологических задач по теме «Темперамент».

4. Подведение итогов занятия.

Общие правила к оформлению работы:

- в теоретической части д.б. прописаны все основные понятия, теоретические вопросы (кратко);
- в практической части д.б. оформлен ход проведения методик и сделаны выводы.

Литература:

1.Ермолаева М.В. Субъективный подход в психологии развития взрослого человека (вопросы и ответы).- М.: Изд. МПСИ; Воронеж: Изд. НПО, Модак, 2006.

2.Литвак М.Е. Как узнать и изменить свою судьбу.- Ростов н/Д.: Феникс, 2004.

3.Маклаков А.Г. Общая психология.- СПб.: Питер, 2010.
4.Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. - М., 1986.
5.Психология индивидуальных различий. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М, 1998
6.Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов н/Д., 2005.
7.Шульц Д., Шульц С. Психология и работа.- СПб.: Питер, 2003.

Семинарские занятия

Тематический план семинарских занятий

№ п/п	Наименование темы	Количество часов по заочной форме обучения
1	Тема 1. Предмет, задачи и методы психологии.	
2	Тема 4. Понятие личности и её структура.	
3	Тема 7. Общение.	
4	Тема 13. Эмоции и чувства.	2

Семинарское занятие № 1. Тема 1. Предмет, задачи и методы психологии.

Основные понятия: психология, психика, душа, сознание, поведение, бессознательное, образ, метод, методика, наблюдение, эксперимент

Основные вопросы:

1.Предмет психологии.
2.Задачи психологии.
3.Этапы становления психологии.
4.Методы психологии.

Литература для подготовки к занятию

Основная:

1.Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – СПб.: ПИТЕР, 2010.
2.Дружинин В.Н. Психология: Учебник для гуманитарных ВУЗов – СПб.: Питер, 2009.
3.Крысько, В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие / В.Г. Крысько. – М.: ИНФРА-М, 2013.
4.Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2010.
5.Соколова Е.Е. Общая психология: В 7 т./ Под ред. Б.С. Братуся. Том 1: Введение в психологию. Учебник. – М.: Академия, 2008.
6.Штейнмец А.Э. Общая психология Учебное пособие. – М.: Академия, 2010.

Дополнительная:

1.Атлас по психологии в таблицах и схемах: Учебно – методическое пособие для студентов вуза / Авторы – составители: Качалова А.В., Щербанева Н.Г. – Армавир, 2011.
2.Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Учебное пособие. – М.: АСТ, 2008.
3.Давыдов В.В. Лекции по общей психологии. Учебное пособие. – М.: Академия, 2008.
4.Иванников В.А. Основы психологии. Курс лекций. – М.: Лидер, 2010.

Семинарское занятие № 2. Тема 4. Понятие личности и ее структура.

Основные понятия: индивид, личность, индивидуальность, структура личности, ценностные ориентации, установки, жизненный путь личности.

Основные вопросы:

1.Проблема биологических и социальных детерминант в развитии личности.
2.Соотношение понятий «индивид», «личность», «индивидуальность».
3.Различные представления о структуре личности.
4.Развитие и жизненный путь личности. Влияние ценностных ориентаций и установок общества на процесс развития личности.
5.Методы изучения и исследования личности.

Литература для подготовки к занятию

Основная:

1.Атлас по психологии в таблицах и схемах: Учебно – методическое пособие для студентов вуза / Авторы – составители: Качалова А.В., Щербанева Н.Г. – Армавир, 2011.
2.Крысько, В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие / В.Г. Крысько. – М.: ИНФРА-М, 2013.
3.Марцинковская Т.Д. Общая психология. – М.: Академия, 2010.
4.Немов Р.С. Общая психология. – СПб.: Питер, 2009.

5.Петровский А.В. Психология. Учебник для ВУЗов. – М.: Академия, 2009.

Дополнительная:

1.Большой психологический словарь / Под ред. Б.Мещерякова, В.Зинченко.– СПб., 2004.

2.Большой толковый психологический словарь. В 2 Т./ пер. с англ. – М., 2009.

3.Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым. – Ростов н/Д., 2004.

4.Психология самосознания. Хрестоматия / Сост. Д.Я.Райгородский. – Самара – М., 2000.

5.Хакен Г. Принципы работы головного мозга: Синергетический подход к активности мозга, поведению и когнитивной деятельности.- М.: ПЭР СЭ, 2004.

Семинарское занятие № 3. Тема 7. Общение.

Основные понятия: общение, стороны общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная; общительность, вербальное и невербальное общение, общение императивное, общение манипулятивное, общение диалогическое, обратная связь, коммуникативный барьер, фонетический барьер, семантический барьер, стилистический барьер, логический барьер, социальная перцепция, социальный стереотип.

Основные вопросы:

1.Общее понятие об общении в психологии:

- определение;
- виды общения;
- функции общения;
- типы общения;
- зоны общения.

2.Стороны общения:

- коммуникативная сторона общения;
- перцептивная сторона общения;
- интерактивная сторона общения.

Литература для подготовки к занятию

Основная:

1.Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. / М.И. Еникеев. – М.: ИНФРА-М, 2011.

2.Журавлев А.Л., Соснин В.А., Красников М.А. Социальная психология. – М.: Форум-Инфра-М, 2009.

3.Немов Р.С., Алтунина И.Р. Социальная психология. Теория и практика. – СПб.: Питер, 2008.

4.Соснин В.А., Красникова Е.А. Социальная психология. – М.: Форум – Инфра – М, 2009.

Дополнительная:

1.Качалова А.В., Жидкова В.В., Капиева К.Р. Психотехнологии стресс – медеджмента: Учебно- методическое пособие для студента вуза. – Армавир: РИЦ АГПА 2012.

2.Качалова А.В., Кулаковский В.С. Радужный мост или искусство жить с непохожими людьми: психотехники толерантности - Армавир: РИЦ АГПА, 2012.

3.Крижанская Ю.С., Третьяков В..П. Грамматика общения. – М., 1999.

4.Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение. – СПб, 2002.

5.Литвак М.Е. Психологическое айкидо.- Ростов н/Д.: Феникс, 2009.

6.Максимов А.М. Как разговорить собеседника, или Ремесло общения. – М., 2010.

7.Рогов Е.И. Психология общения. - М., 2004.

8.Социальная психология. Практикум: Учебное пособие / Под ред. Т.В. Фоломеевой.- М.: Аспект- Пресс, 2006.

9.Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. – М., 1995.

Семинарское занятие № 4. Тема 13. Эмоции и чувства.

Основные понятия: эмоции, переживания, чувства, амбивалентность чувств, базовые эмоции, аффект, апатия, настроение, стресс, страсть, эмпатия, дипрессия, вдохновение, воля, локус-контроль, целеустремленность, инициативность, генерализованность, выраженность, выдержка, самостоятельность, мужество; волевое усилие, волевая организация личности.

Основные вопросы:

1. Природа и сущность эмоций и чувств. Теории эмоций.
2. Эмоциональные состояния и особенности личности.
3. Высшие чувства как результат общественного развития.
4. Значение эмоций и чувств в познавательной и практической деятельности человека.
5. Общая характеристика волевой сферы, структура волевого акта.
6. Волевые свойства личности.

Литература для подготовки к занятию

Основная:

1.Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2011.

2.Крысько В. Г.Общая психология в схемах и комментариях. – СПб., 2009.

3.Крысько, В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.
4.Марцинковская Т. Д. Общая психология. – М., 2010.
5.Немов Р. С. Психология. Учебник для вузов. – М., 2009.
6.Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии (серия «Мастера психологии»). – СПб., 2009.
Дополнительная:
1.Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – М., 1998.
2.Изард К. Эмоции человека. – СПб.: Питер, 1999.
3.Ильин Е.П. Психология воли. СПб, 2000.
4.Качалова А.В. Психологическая поддержка психического здоровья студента: учебно-методическое пособие. – Армавир: РИЦ АГПА, 2011.
5.Качалова А.В., Жидкова В.В., Капиева К.Р. Психотехнологии стресс – мededжмента: Учебно- методическое пособие для студента вуза. – Армавир: РИЦ АГПА 2012.
6.Прихидько А. И. Проблема эмоций в зарубежной социальной психологии // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – с.141-152.
7.Психология эмоций: Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М., 1993.
8.Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г., Евдокимова Я. Г., Москова М. В. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов // Вопросы психологии. – 2009. – № 3. – с.16-27.

7.2.2. Информационно-программные средства

1. Персональные компьютеры с доступом к сети Интернет.
2. Программное обеспечение: пакет программ Microsoft Office (MC Word, MS Excel, MS PowerPoint).

Интернет-ресурсы:
www.biblioclub.ru - Университетская библиотека ONLINE
www.rsl.ru - Российская государственная библиотека
www.nlr.ru - Российская национальная библиотека
www.stihi-rus.ru - Библиотека России

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.8.1. Специализированные аудитории

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

2.8.2. Учебно-лабораторное оборудование

Специальные помещения должны быть укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения лекционных занятий предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие теоретические иллюстрации, соответствующие примерной программе дисциплины.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

ГЛОССАРИЙ

Агрессивность (враждебность) — поведение человека в отношении других людей, которое отличается стремлением причинить им неприятности, нанести вред.

Адаптация — приспособление органов чувств к особенностям действующих на них стимулов с целью их наилучшего восприятия и предохранения рецепторов от излишней перегрузки.

Активность — понятие, указывающее на способность живых существ производить спонтанные движения и изменяться под воздействием внешних или внутренних стимулов-раздражителей.

Акцентуация — выделение какого-либо свойства или признака на фоне других, его особенное развитие, не выходящее за пределы нормы.

Альтруизм — черта характера, побуждающая человека бескорыстно приходить на помощь людям и животным.

Апатия — состояние эмоционального равнодушия, безразличия и бездеятельности

Апперцепция — понятие, введенное немецким ученым Г.Лейбницем. Определяет состояние особенной ясности сознания, его сосредоточенности на чем-либо. В понимании другого немецкого ученого, В. Вундта, обозначало некоторую внутреннюю силу, направляющую течение мысли и ход психических процессов.

Ассоциация — соединение, связь психических явлений друг с другом.

Атрибуция каузальная — приписывание некоторой объяснительной причины наблюдаемому действию или поступку человека.

Атрибуция — приписывание какого-либо непосредственно не воспринимаемого свойства предмету, человеку или явлению.

Аттракция — привлекательность, влечение одного человека к другому, сопровождающееся положительными эмоциями.

Аффект — кратковременное, бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения, возникающее в результате фрустрации или какой-либо иной, сильно действующей на психику причины, обычно связанной с неудовлетворением очень важных для человека потребностей.

Аффилиация — потребность человека в установлении, сохранении и упрочении эмоционально положительных: дружеских, товарищеских, приятельских отношений с окружающими людьми.

Барьер психологический — внутреннее препятствие психологической природы (нежелание, боязнь, неуверенность и т.п.), мешающее человеку успешно выполнить некоторое действие. Часто возникает в деловых и личных взаимоотношениях людей и препятствует установлению между ними открытых и доверительных отношений.

Бессознательное — характеристика психологических свойств, процессов и состояний человека, находящихся вне сферы его сознания, но оказывающих такое же влияние на его поведение, как и сознание.

Большая группа — значительное по количественному составу социальное объединение людей, образованное на основании какого-либо абстрагированного социально-демографического признака: пола, возраста, национальности, профессиональной принадлежности, социального или экономического положения и т.п.

Бред — ненормальное, болезненное состояние психики человека, сопровождающееся фантастическими образами, видениями, галлюцинациями.

Валидность — качество метода психологического исследования, выражающееся в его соответствии тому, для изучения и оценки чего он изначально был предназначен.

Вера — убежденность человека в чем-либо, не подкрепляемая убедительными логическими аргументами или фактами.

Вербальный — относящийся к звуковой человеческой речи.

Внимание — состояние психологической концентрации, сосредоточенности на каком-либо объекте.

Внутренняя речь — особенный вид человеческой речевой деятельности, непосредственно связанный с бессознательными, автоматически протекающими процессами перевода мысли в слово и обратно.

Внушение — неосознанное влияние одного человека на другого, вызывающее определенные изменения в его психологии и поведении.

Возбудимость — свойство живой материи приходить в состояние возбуждения под влиянием раздражителей и сохранять его следы в течение некоторого времени.

Воля — свойство (процесс, состояние) человека, проявляющееся в его способности сознательно управлять своей психикой и поступками. проявляется в преодолении препятствий, возникающих на пути достижения сознательно поставленной цели.

Воображение — способность представлять отсутствующий или реально не существующий объект, удерживать его в сознании и мысленно манипулировать им.

Восприятие — процесс приема и переработки человеком различной информации, поступающей в мозг через органы чувств. завершается формированием образа.

Вытеснение — один из защитных механизмов в психоаналитической теории личности (см. психоанализ). под действием в. из памяти человека выводятся из сознания в сферу бессознательного сведения, вызывающие у него сильные неприятные эмоциональные переживания.

Галлюцинации — нереальные, фантастические образы, возникающие у человека во время болезней, влияющих на состояние его психики.

Гениальность — высший уровень развития у человека каких-либо способностей, делающий его выдающейся личностью в соответствующей области или сфере деятельности.

Генотип — совокупность генов или каких-либо качеств, полученных человеком в наследство от своих родителей.

Гипноз — вызванное внушающим воздействием временное отключение сознания человека или снятие сознательного контроля над собственным поведением.

Грезы — фантазии, мечты человека, рисующие в его воображении приятные, желаемые картины будущей жизни.

Группа — совокупность людей, выделенная на основе какого-либо одного или нескольких, общих для них признаков.

Групповая динамика — направление исследований в социальной психологии, в котором изучается процесс возникновения, функционирования и развития разных групп.

Деперсонализация (обезличивание) — временная утрата человеком психологических и поведенческих особенностей, характеризующих его как личность.

Депрессия — состояние душевного расстройства, подавленности, характеризующееся упадком сил и снижением активности.

Детерминация — причинное обусловливание.

Деятельность — специфический вид человеческой активности, направленной на творческое преобразование, совершенствование действительности и самого себя.

Дистресс — отрицательное влияние стрессовой ситуации на деятельность человека, вплоть до ее полного разрушения.

Доминанта — преобладающий очаг возбуждения в головном мозге человека, связанный с повышенным вниманием или актуальной потребностью. способен усиливаться за счет притяжения возбуждений с соседних участков мозга. понятие д. введено а.ухтомским.

Желание — состояние актуализированной, т.е. начавшей действовать, потребности, сопровождаемое стремлением и готовностью сделать что-либо конкретное для ее удовлетворения.

Жест — движение рук человека, выражающее его внутреннее состояние или указывающее на какой-либо объект во внешнем мире.

Жизнедеятельность — совокупность видов активности, объединяемых понятием «жизнь» и свойственных живой материи.

Забывание — процесс памяти, связанный с утратой следов прежних воздействий и возможности их воспроизведения.

Задатки — предпосылки к развитию способностей. могут быть врожденными и приобретенными при жизни.

Замещение (сублимация) — один из защитных механизмов, представляющих собой подсознательную замену одной, запретной или практически не достижимой, цели на другую, разрешенную и более доступную, способную хотя бы частично удовлетворить актуальную потребность.

Запоминание — один из процессов памяти, обозначающий введение в память вновь поступающей информации.

Заражение — психологический термин, обозначающий бессознательную передачу от человека к человеку каких-либо эмоций, состояний, побуждений.

Защитные механизмы — психоаналитическое понятие, обозначающее совокупность бессознательных приемов, с помощью которых человек, как личность, оберегает себя от психологических травм.

Знак — символ или объект, служащий заменителем другого объекта.

Знание - понимание, сохранение в памяти и умение воспроизводить основные факты науки и вытекающие из них теоретические обобщения (правила, законы, выводы и т.д.).

Значение (слова, понятия) — то содержание, которое вкладывают в данное слово или понятие все употребляющие его люди.

Зона потенциального (ближайшего) развития — возможности в психическом развитии, которые открываются у человека при оказании ему минимальной помощи со стороны. Данное понятие введено Л.С. Выготским.

Идентификация — отождествление. В психологии — установление сходства одного человека с другим, направленное на его вспоминание и собственное развитие идентифицирующегося с ним лица.

Иллюзии — феномены восприятия, воображения и памяти, существующие только в голове человека и не соответствующие какому-либо реальному явлению или объекту.

Импульсивность — характерологическая черта человека, проявляющаяся в его склонности к быстротечным, непродуманным действиям и поступкам.

Индивид - отдельно взятый человек в совокупности всех присущих ему качеств: биологических, физических, социальных, психологических и др.

Индивидуальность — своеобразное сочетание индивидных свойств человека, отличающее его от других людей.

Индивидуальный стиль деятельности - устойчивое сочетание особенностей выполнения разных видов деятельности одним и тем же человеком.

Инициатива — проявление человеком активности, не стимулированной извне и не определяемой не зависящими от него обстоятельствами.

Инсайт (озарение, догадка) — неожиданное для самого человека, внезапное нахождение решения какой-либо проблемы, над которой он долго и настойчиво думал.

Инстинкт — врожденная, малоизменяемая форма поведения, обеспечивающая приспособление организма к типичным условиям его жизни.

Интеллект — совокупность умственных способностей человека и некоторых высших животных, например, человекообразных обезьян.

Интеракция — взаимодействие.

Интерес — эмоционально окрашенное, повышенное внимание человека к какому-либо объекту или явлению.

Интроверсия — обращенность сознания человека к самому себе; поглощенность собственными проблемами и переживаниями, сопровождаемая ослаблением внимания к тому, что происходит вокруг. Интроверсия является одной из базовых черт личности.

Интроспекция — метод познания психических явлений путем самонаблюдения человека, т.е. внимательного изучения самим человеком того, что происходит в его сознании при решении разного рода задач.

Интуиция — способность быстро находить верное решение задачи и ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, а также предвидеть ход событий.

Испытуемый — человек, над которым проводятся научные психологические опыты.

Ифантилизм — проявление детских черт в психологии и поведении взрослого человека.

Климат социально-психологический - общая социально-психологическая характеристика состояния малой группы, в особенности человеческих взаимоотношений, сложившихся в ней.

Когнитивная беспомощность - психологическое состояние или ситуация, при которой индивид, имея необходимые знания, умения и навыки для решения задачи, в силу ряда причин когнитивного характера не может справиться с ней.

Коллектив — высокоразвитая малая группа людей, отношения в которой строятся на позитивных нормах морали. Коллектив обладает повышенной эффективностью в работе, проявляющейся в форме сверхаддитивного эффекта.

Коммуникации — контакты, общение, обмен информацией и взаимодействие людей друг с другом.

Компенсация — способность человека избавляться от переживаний по поводу собственных недостатков за счет усиленной работы над собой и развития других положительных качеств. понятие к. введено А.Адлером.

Компетенция - способность успешно действовать на основе практического опыта, умения и знаний при решении задач профессионального рода деятельности;

Комплекс неполноценности - сложное состояние человека, связанное с недостатком каких-либо качеств (способностей, знаний, умений и навыков), сопровождаемое глубокими отрицательными эмоциональными переживаниями по этому поводу.

Комплекс оживления — сложная сенсорно-двигательная реакция младенца (около 2—3 месяцев), возникающая при восприятии близкого человека, в первую очередь своей матери.

Конвергенция — сведение зрительных осей глаз на каком-либо объекте или в одну точку зрительного пространства.

Константность восприятия - свойство воспринимать объекты и видеть их относительно постоянными по величине, форме и цвету в изменяющихся физических условиях восприятия.

Конфликт внугриличностный - состояние неудовлетворенности человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанное с наличием у него противоречащих друг другу интересов, стремлений, потребностей, порождающих аффекты и стрессы.

Конфликт межличностный - трудноразрешимое противоречие, возникающее между людьми и вызванное несовместимостью их взглядов, интересов, целей, потребностей.

Конформность — некритическое принятие человеком чужого неправильного мнения, сопровождаемое неискренним отказом от собственного мнения, в правильности которого человек внутренне не сомневается. Такой отказ при конформном поведении обычно мотивирован какими-либо конъюнктурными соображениями.

Корреляция — математическое понятие, указывающее на статистическую связь, существующую между изучаемыми явлениями.

Коэффициент интеллектуального развития - числовой показатель умственного развития человека, получаемый в результате применения специальных тестов, предназначенных для количественной оценки уровня развития интеллекта человека.

Кризис — состояние душевного расстройства, вызванное длительной неудовлетворенностью человека собой и своими взаимоотношениями с окружающим миром. Кризис возрастной нередко возникает при переходе человека из одной возрастной группы в другую.

Лабильность — свойство нервных процессов (нервной системы), проявляющееся в способности проводить определенное количество нервных импульсов за единицу времени. л. также характеризует скорость возникновения и прекращения нервного процесса.

Лидер — член группы, чей авторитет, власть или полномочия безоговорочно признаются остальными членами малой группы, готовыми следовать за ним.

Лидерство — поведение лидера в малой группе. приобретение или утрата им лидерских полномочий, осуществление им своих лидерских функций.

Личность — понятие, обозначающее совокупность устойчивых психологических качеств человека, составляющих его индивидуальность.

Локус контроля — понятие, характеризующее локализацию причин, исходя из которых человек объясняет свое собственное поведение и наблюдаемое им поведение других людей. Внутренний локус контроля — это поиск причин поведения в самом человеке, а внешний локус контроля — их локализация вне человека, в окружающей его среде. Понятие введено американским психологом Ю. Роттером.

Лонгитюдное исследование - длительное по времени своего проведения научное исследование процессов формирования, развития и изменения каких-либо психических или поведенческих явлений.

Любовь — высшее духовное чувство человека, богатое разнообразными эмоциональными переживаниями, основанное на благородных чувствах и высокой морали и сопровождаемое готовностью сделать все от себя зависящее для благополучия любимого человека.

Мазохизм — самоунижение, самоистязание человека, связанное с неудовлетворенностью собой и убежденностью, что причины жизненных неудач находятся в нем самом (см. внутренний локус контроля). м. — одно из

главных понятий, используемых в типологии социальных характеров, предложенной немецко-американским ученым Э.Фроммом.

Малая группа — небольшая по численности совокупность людей, включающая от 2—3 до 20—30 человек, занятых общим дел и имеющих прямые личные контакты друг с другом.

Массовидные явления психики - социально-психологические явления, возникающие в массах людей (население, толпа, масса, группа, нация и т.п.). Массовидные явления психики включают слухи, панику, подражание, заражение, внушение и др.

Массовые коммуникации - средства передачи информации, рассчитанные на массовую аудиторию: печать, радио, телевидение и т.п.

Меланхолик — человек, чье поведение характеризуется замедленностью реакций на действующие стимулы, а также речевых, мыслительных и двигательных процессов.

Мечты — планы человека на будущее, представленные в его воображении и реализующие наиболее важные для него потребности и интересы.

Мимика — совокупность движений частей лица человека, выражающих его состояние или отношение к тому, что он воспринимает (представляет, обдумывает, припоминает и т.п.).

Модальность — понятие, обозначающее качество ощущений, возникающих под действием определенных раздражителей.

Мотив власти — устойчивая черта личности, выражающая собой потребность одного человека в обладании властью над другими людьми, стремление господствовать, управлять, распоряжаться ими.

Мотив достижения успеха - потребность добиваться успехов в разных видах деятельности, рассматриваемая как устойчивая личностная черта.

Мотив избегания неудачи — более или менее устойчивое стремление человека избегать неудач в тех ситуациях жизни, где результаты его деятельности оцениваются другими людьми. Мотив избегания неудачи — черта личности, противоположная мотиву достижения успехов.

Мотив — внутренняя устойчивая психологическая причина поведения или поступка человека.

Мотивация — динамический процесс внутреннего, психологического и физиологического управления поведением, включающий его инициацию, направление, организацию, поддержку.

Мотивировка — разумное обоснование, объяснение самим человеком его поступков, которое не всегда соответствует истине.

Мышление — психологический процесс познания, связанный с открытием субъективно нового знания, с решением задач, с творческим преобразованием действительности.

Наблюдение — метод психологического исследования, рассчитанный на непосредственное получение нужной информации через органы чувств.

Навык — сформированное, автоматически осуществляемое движение, не требующее сознательного контроля и специальных волевых усилий для его выполнения.

Навык – составной элемент умения, как автоматизированное действие, доведенное до высокой степени совершенства.

Наглядно-действенное мышление - способ практического решения задач, предполагающий зрительное изучение ситуации и практические действия в ней с материальными предметами.

Наглядно-образное мышление - способ решения задач, включающий наблюдение за ситуацией и оперирование образами составляющих ее предметов без практических действий с ними.

Надежность — качество научного метода исследования, позволяющее получать одни и те же результаты при повторном или многократном использовании данного метода.

Намерение — сознательное желание, готовность что-либо сделать.

Направленность личности - понятие, обозначающее совокупность потребностей и мотивов личности, определяющих главное направление ее поведения.

Напряженность — состояние повышенного физического или психологического возбуждения, сопровождаемое неприятными внутренними чувствами и требующее разрядки.

Настроение — эмоциональное состояние человека, связанное со слабо выраженными положительными или отрицательными эмоциями и существующее в течение длительного времени.

Научение — приобретение знаний, умений и навыков в результате жизненного опыта.

Невротизм — свойство человека, характеризующееся его повышенной возбудимостью, импульсивностью и тревожностью.

Негативизм — демонстративное противодействие человека другим людям, непринятие им разумных советов со стороны других людей. часто встречается у детей в период возрастных кризисов.

Нейропсихология — отрасль психологической науки, изучающая связь психических процессов, свойств и состояний с работой мозга.

Нормы социальные — принятые в данном обществе или группе правила поведения, регулирующие взаимоотношения людей.

Образ — обобщенная картина мира (предметов, явлений), складывающаяся в результате переработки информации о нем, поступающей через органы чувств.

Обратная связь — процесс получения информации о состояниях партнера по общению с целью улучшения общения и достижения желаемого результата.

Общение — обмен информацией между людьми, их взаимодействие.

Объективация — процесс и результат локализации образов восприятия во внешнем мире — там, где располагается источник воспринимаемой информации.

Обыденное сознание — усредненный уровень сознания масс людей, составляющих данное общество. Обыденное сознание отличается от научного сознания невысокой достоверностью и точностью имеющихся в нем сведений.

Одаренность — наличие у человека задатков к развитию способностей.

Ожидание — одно из основных понятий когнитивной психологии, выражающее способность предвосхищения человеком будущих событий.

Онтогенез — процесс индивидуального развития организма или личности.

Оперативная память — вид памяти, рассчитанный на сохранение информации в течение определенного времени, необходимого для выполнения некоторого действия или операции.

Операция — система движений, связанных с выполнением конкретного действия, направленных на достижение его цели.

Опредмечивание — диалектико-материалистическое понятие, обозначающее процесс и результат воплощения в предметах деятельности человека, составляющих материальную и духовную культуру, его же способностей.

Опрос — метод психологического изучения, в процессе применения которого людям задаются вопросы и на основе ответов на них судят о психологии этих людей.

Опросник личностный - метод исследования личности, основанный на использовании системы письменных или устных, заранее продуманных вопросов, адресованных человеку, чьи психологические особенности подлежат изучению.

Ориентировочная реакция (рефлекс) - реакция организма на новые стимулы, проявляющаяся в общей его активизации, в сосредоточении внимания, в мобилизации сил и ресурсов.

Осмысленность восприятия - свойство человеческого восприятия приписывать воспринимаемому объекту или явлению определенный смысл, обозначать его словом, относить к определенной языковой категории.

Основная образовательная программа (ООП) – комплект нормативных документов, определяющих цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации процесса обучения, воспитания и качества подготовки обучающихся.

Отклоняющееся (девиантное) поведение - поведение человека, отклоняющееся от установленных правовых или нравственных норм, нарушающее их.

Отражение — философско-гносеологическое понятие, относящееся к теории познания в соответствии с ним все психические процессы и состояния человека рассматриваются как отражения в голове человека объективной, не зависимой от него действительности.

Отчуждение — процесс или результат утраты для человека значения или личностного смысла того, что раньше привлекало его внимание, было для него интересным и важным.

Ощущение — элементарный психический процесс, представляющий собой субъективное отражение живым существом в виде психических явлений простейших свойств окружающего мира.

Память генетическая — память, обусловленная генотипом, передаваемая из поколения в поколение.

Память долговременная — память, рассчитанная на длительное хранение и многократное воспроизведение информации при условии ее сохранения.

Память кратковременная — память, рассчитанная на хранение информации в течение небольшого промежутка времени, от нескольких до десятков секунд, до тех пор, пока содержащаяся в ней информация не будет использована или переведена в долговременную память.

Память — процессы запоминания, сохранения, воспроизводства и переработки человеком разнообразной информации.

Паника — массовидное явление психики, характеризующееся возникновением одновременно у многих людей, находящихся в контактах друг с другом, чувств страха, беспокойства, а также беспорядочных, хаотичных движений и непродуманных действий.

Пантомимика — система выразительных движений, совершаемых при помощи тела.

Первичные данные — та информация об изучаемых явлениях, которая получается в начале исследования и подлежит дальнейшей обработке прежде, чем на ее основе можно будет сделать достоверные выводы об этих явлениях.

Первичные эмоции — генотипически (см. генотип) обусловленные простейшие эмоциональные переживания: удовольствие, неудовольствие, боль, страх, гнев и др.

Переживание — ощущение, сопровождаемое эмоциями.

Персонализация — процесс превращения человека в личность, приобретения им индивидуальности.

Перцептивный — относящийся к восприятию.

Подражание — сознательное или бессознательное поведение человека, направленное на воспроизведение поступков и действий других людей.

Полоролевое поведение — поведение, свойственное человеку определенного пола в той социальной роли, которая соответствует этому полу.

Понимание — психологическое состояние, выражающее собой правильность принятого решения и сопровождаемое чувством уверенности в точности восприятия или интерпретации какого-либо события, явления, факта.

Поступок — сознательно совершенное человеком и управляемое волей действие, исходящее из определенных убеждений.

Потребность — состояние нужды организма, индивида, личности в чем-то, необходимом для их нормального существования.

Практическое мышление — вид мышления, направленного на решение практических задач.

Предметность восприятия — свойство восприятия представлять мир не в виде отдельных ощущений, а в форме целостных образов, относящихся к воспринимаемым предметам.

Предрассудок — устойчивое ошибочное мнение, не подкрепляемое фактами и логикой, основанное на вере.

Предсознание — психическое состояние человека, занимающее промежуточное место между сознанием и бессознательным. характеризуется наличием смутного осознания переживаемого, но отсутствием волевого контроля или способности им управлять.

Представление — процесс и результат воспроизводства в виде образа какого-либо объекта, события, явления.

Привыкание — прекращение или снижение остроты реагирования на еще продолжающий действовать раздражитель.

Проекция — один из защитных механизмов, посредством которого человек избавляется от переживаний по поводу собственных недостатков за счет приписывания их другим людям.

Просоциальное поведение — поведение человека среди людей, бескорыстно направленное на их благо.

Психика — общее понятие, обозначающее совокупность всех психических явлений, изучаемых в психологии.

Психические процессы — процессы, происходящие в голове человека и отражающиеся в динамически изменяющихся психических явлениях: ощущениях, восприятии, воображении, памяти, мышлении, речи и др.

Психологическая совместимость людей - способность людей находить взаимопонимание, налаживать деловые и личные контакты, сотрудничать друг с другом.

Раздражимость — способность живых организмов биологически целесообразно (с целью самосохранения и развития) реагировать на значимые для их жизни воздействия среды.

Рассеянность — неспособность внимания сконцентрироваться на объекте.

Реакция — ответ организма на какой-нибудь раздражитель.

Результаты обучения – освоенные компетенции (знания по конкретным дисциплинам, и умение применять их в профессиональной деятельности и повседневной жизни, использовать в дальнейшем обучении).

Релаксация — расслабление.

Референтная группа — группа людей, в чем-то привлекательных для индивида. групповой источник индивидуальных ценностей, суждений, поступков, норм и правил поведения.

Рефлекс — автоматическая ответная реакция организма на действие какого-либо внутреннего или внешнего раздражителя.

Рефлексия — способность сознания человека сосредоточиться на самом себе.

Речь — система используемых человеком звуковых сигналов, письменных знаков и символов для представления, переработки, хранения и передачи информации.

Решительность — готовность перейти к практическим действиям, сформировавшееся намерение совершить определенный поступок.

Ригидность — заторможенность мышления, проявляющаяся в трудности отказа человека от однажды принятого решения, способа мышления и действий.

Роль — понятие, обозначающее поведение человека в определенной жизненной ситуации, соответствующей занимаемому им положению (например, роль руководителя, подчиненного, отца, матери и т.п.).

Самоактуализация — использование, и развитие человеком имеющихся у него задатков, их превращение в способности. стремление к личностному самосовершенствованию. с. как понятие введена в гуманистической психологии.

Самообладание — способность человека сохранять внутреннее спокойствие, действовать разумно и взвешенно в сложных жизненных ситуациях.

Самоопределение личности — самостоятельный выбор человеком своего жизненного пути, целей, ценностей, нравственных норм, будущей профессии и условий жизни.

Самооценка — оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков.

Саморегуляция — процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Самосознание — осознание человеком самого себя, своих собственных качеств.

Сангвиник — тип темперамента, характеризующийся энергичностью, повышенной работоспособностью и быстротой реакций.

Свойства нервной системы человека - комплекс физических характеристик нервной системы, определяющих процессы возникновения, проведения, переключения и прекрашения нервных импульсов в различных отделах и частях центральной нервной системы.

Сензитивный период развития - период в жизни человека, обеспечивающий наиболее благоприятные условия для формирования у него определенных психологических свойств и видов поведения.

Сенсибилизация — повышение чувствительности органов чувств под влиянием воздействия на них определенных раздражителей, в частности тех, которые поступают в это же самое время на другие органы чувств (к примеру — увеличение остроты зрения под воздействием слуховых раздражителей).

Сенсорный — связанный с работой органов чувств.

Сила нервной системы — свойство нервной системы выдерживать длительные и большие нагрузки.

Символ — знак чего-либо, имеющий определенное сходство с обозначаемым объектом.

Симпатия — чувство эмоциональной предрасположенности к человеку, повышенный интерес и влечение к нему.

Синестезия — способность раздражителя, адресованного природой для него приспособленному органу чувств, одновременно вызывать необычное ощущение в другом органе чувств. Например, при восприятии музыки у некоторых людей могут возникать зрительные ощущения.

Склонность — предрасположенность к чему-либо.

Словесно-логическое мышление - вид мышления человека, где в качестве средства решения задачи выступают словесное абстрагирование и логические рассуждения.

Смысл личностный — значение, которое объект, событие, факт или слово приобретают для данного человека в результате его личного жизненного опыта. понятие смысл личностный введено А. Н.Леонтьевым.

Совесть — понятие, обозначающее способность человека переживать, глубоко личностно воспринимать и сожалеть о случаях нарушения им самим или другими людьми нравственных норм. Совесть характеризует личность, достигшую высокого уровня психологического развития.

Совместимость — способность людей работать вместе, успешно решать задачи, требующие от них согласованности действий и хорошего взаимопонимания.

Сознание — высший уровень психического отражения человеком действительности, ее представленность в виде обобщенных образов и понятий.

Сопереживание — испытывание человеком тех же самых чувств и эмоций, которые характерны для находящихся рядом с ним людей (см. также эмпатия).

Соперничество — стремление человека к соревнованию с другими людьми, желание одержать верх над ними, победить, превзойти.

Сосредоточенность — сконцентрированность внимания человека.

Сотрудничество — стремление человека к согласованной, слаженной работе с людьми. готовность поддержать и оказать помощь им. противоположно соперничеству.

Сохранение — один из процессов памяти, направленный на удержание в ней полученной информации.

Социально-психологический тренинг - теория и практика специального психотерапевтического воздействия на людей, рассчитанная на улучшение их общения и приспособление к условиям жизни.

Социальные ожидания — ожидаемые от человека, занимающего в обществе определенное положение, суждения, действия и поступки, соответствующие его социальной роли.

Социальный стереотип — искаженные социальные установки человека в отношении людей определенной категории, возникшие у него под влиянием ограниченного или одностороннего жизненного опыта общения с представителями данной социальной группы: национальной, религиозной, культурной и т.п.

Социометрия — совокупность однотипно построенных методик, предназначенных для выявления и представления в виде социограмм и ряда специальных индексов системы личных взаимоотношений между членами малой группы.

Сплоченность малой группы - психологическая характеристика единства членов малой группы.

Способности — индивидуальные особенности людей, от которых зависит приобретение ими знаний, умений и навыков, а также успешность выполнения различных видов деятельности.

Статус — положение человека в системе внутригрупповых отношений, определяющее степень его авторитета в глазах остальных участников группы.

Стиль лидерства — характеристика отношений, складывающихся между лидером и ведомыми. способы и средства, применяемые лидером для оказания нужного воздействия на зависящих от него людей.

Стремление — желание и готовность действовать определенным образом.

Стресс — состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации.

Субъективный — относящийся к человеку — субъекту.

Схема мышления — система понятий или логика рассуждений, привычно применяемых человеком при встрече с незнакомым объектом или новой задачей.

Талант — высокий уровень развития способностей человека, обеспечивающий достижение выдающихся успехов в том или ином виде деятельности.

Творческое мышление — вид мышления, связанный с созданием или открытием чего-либо нового.

Темперамент — динамическая характеристика психических процессов и поведения человека, проявляющаяся в их скорости, изменчивости, интенсивности и других характеристиках.

Теория деятельности — психологическая теория, рассматривающая психические процессы человека как виды внутренней деятельности, происходящей из внешней и имеющей структуру, аналогичную внешней деятельности. Теория деятельности разработана А.Н. Леонтьевым.

Тест — стандартизированная психологическая методика, предназначенная для сравнительной количественной оценки у человека изучаемого психологического качества.

Тестирование — процедура применения тестов на практике.

Тревожность — свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

Убежденность — уверенность человека в своей правоте, подтверждаемая соответствующими аргументами и фактами.

Узнавание — отнесение воспринимаемого объекта к категории уже известных.

Умение – это владение способами (приемами, действиями) применения усваиваемых знаний на практике.

Умение — способность выполнять определенные действия с хорошим качеством и успешно справляться с деятельностью, включающей эти действия.

Умозаключение — процесс логического вывода определенного положения из некоторых достоверных утверждений — посылок.

Уровень притязаний — максимальный успех, которого рассчитывает добиться человек в том или ином виде деятельности.

Установка — готовность, предрасположенность к определенным действиям или реакциям на конкретные стимулы.

Утомление — состояние усталости, сопровождаемое— (см. аутизм, воображение, грезы, мечты).

Федеральные государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) – документ, который определяет обязательные минимально допустимые требования к организации образовательного процесса и результатам образовательной деятельности, которые позволяют выпускнику высшего учебного заведения успешно выполнять свои профессиональные функции.

Флегматик — тип темперамента человека, характеризующийся пониженной реактивностью, слабо развитыми, замедленными выразительными движениями.

Фрустрация — эмоционально тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушения надежд в достижении определенной желаемой цели.

Характер — совокупность свойств личности, определяющих типичные способы ее реагирования на жизненные обстоятельства.

Цензура — психоаналитическое понятие, обозначающее подсознательные психологические силы, которые стремятся не допустить в сознание определенные мысли, чувства, образы, желания.

Ценности — то, что человек особенно ценит в жизни, чему он придает особый, положительный жизненный смысл.

Центральная нервная система - часть нервной системы, включающая головной, промежуточный и спинной мозг.

Центральный — характеристика нервных процессов, происходящих на высших уровнях центральной нервной системы.

Черта личности — устойчивое свойство личности, определяющее характерное для нее поведение и мышление.

Честолюбие — стремление человека к успехам, рассчитанное на повышение его авторитета и признание со стороны окружающих.

Чувствительность — способность организма запоминать и реагировать на воздействия среды, не имеющие непосредственного биологического значения, но вызывающие психологическую реакцию в форме ощущений.

Чувство — высшая, культурно обусловленная эмоция человека, связанная с некоторым социальным объектом.

Эгоцентризм — сосредоточенность сознания и внимания человека исключительно на самом себе, сопровождающаяся игнорированием того, что происходит вокруг.

Экстраверсия — обращенность сознания и внимания человека в основном на то, что происходит вокруг него. э. противоположна интроверсии.

Эмоции — элементарные переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и хода процесса удовлетворения актуальных потребностей.

Эмоциональность — характеристика личности, проявляющаяся в частоте возникновения разнообразных эмоций и чувств.

Эмпатия — способность человека к сопереживанию и сочувствию другим людям, к пониманию их внутренних состояний.

Эфферентный — процесс, направленный изнутри наружу, от центральной нервной системы к периферии тела.